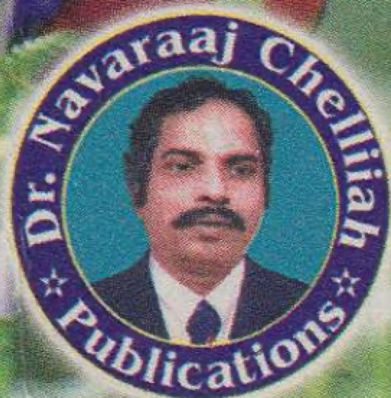
இலக்கியம் சிந்தும் விளையாட்டு இன்பம்

பல்கலைப் பேரறிஞர், டாக்டர்
எஸ். நவராஜ் செல்லையா,
M.A., M.P.Ed., Ph.D. D.Litt., D.Ed., FUWAI







இலக்கியம் சிந்தும் விளையாட்டு இன்பம்

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI
முன்னாள் பேராசிரியர், ஆய்வுத்துறைத் தலைவர்,
ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி,
சென்னை - 600 035.



ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
'லில்லி பவனம்'
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 044 - 24332696
செல் : 9444 280 158

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	இலக்கியம் சிந்தும் விளையாட்டு இன்பம்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உடல்நலம் சார்ந்த கட்டுரைகள்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா (1937-2001)
.முதல் பதிப்பு	:	31 டிசம்பர் 2003
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	1200
அச்சு	:	11 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	140
நூல்கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
விலை	:	**ரூ. 40-00**
உரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
தயாரிப்பு	:	ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியிட்டோர்	:	**ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்** 'லில்லி பவனம்' 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி.நகர், சென்னை-600 017. செல் : 9444 280 158
அச்சிட்டோர்	:	கலர்விங்ஸ் சென்னை - 600 005.

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்

பல்கலைப் பேரறிஞர்,

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D. Litt., D.Ed., FUWAI

எழுதிய உன்னத நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	120-00
விளையாட்டுக்களின் கதைகள்	10-00
விளையாட்டுக்களின் விநோதங்கள்	10-00
விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	10-00
விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்	20-00
விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா - விடை	15-00
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	25-00
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி	20-00
விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?	10-00
விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி	20-00
விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி	45-00
நலமே நமது பலம்	40-00
உடற்கல்வி என்றால் என்ன?	45-00
உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி	80-00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	12-00
உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்	45-00
தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்	60-00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	20-00
ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	25-00
பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்	20-00
பயன்தரும் யோகாசனங்கள்	25-00
பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்	20-00
இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்	15-00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	15-00
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	25-00
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்	20-00

வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்	15-00
நமக்கு நாமே உதவி	12-00
விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி	12-00
வாழ்க்கைப் பந்தயம்	12-00
சிந்தனைப் பந்தாட்டம்	12-00
அவமானமா? அஞ்சாதே!	20-00
அனுபவக் களஞ்சியம்	10-00
பாதுகாப்புக் கல்வி	15-00
சடுகுடு ஆட்டம்	20-00
மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்	15-00
Quotations on Sports and Games	10-00
General Knolwedge in Sports and Games	20-00
How to Break Ties in Sports and Games?	10-00
Physical Fitness and Health	10-00
நிமிர்ந்து நில் துணிந்து செல்	20-00
உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது இரகசியங்கள்	20-00
புதுப்புது சிந்தனைகள்	35-00
விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் விளையாடும் முறைகளும்	50-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(6ம் வகுப்பு)	15-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(7ம் வகுப்பு)	15-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(8ம் வகுப்பு)	15-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(9ம் வகுப்பு)	17-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(10ம் வகுப்பு)	17-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(11ம் வகுப்பு)	17-00
உடல் நல உடற்கல்வி பயிற்சிப் பாடநூல்(12ம் வகுப்பு)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (VI-Std)	15-00
Health and Physical Education Work Text Book (VII-Std)	15-00
Health and Physical Education Work Text Book (VIII-Std)	15-00
Health and Physical Education Work Text Book (IX-Std)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (X-Std)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (XI-Std)	17-00
Health and Physical Education Work Text Book (XII-Std)	17-00
கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்	20-0(
விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்	20-00
வழி காட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	20-00

நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்	12-00
நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	25-00
நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்	12-00
நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்	25-00
உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்	18-00
உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்	20-00
உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்	35-00
உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்	20-00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	12-00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்	12-00
கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	12-00
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை	15-00
அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்	45-00
குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?	20-00
முக அழகைக் காப்பது எப்படி?	20-00
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	25-00
பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?	12-00
1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	12-00
பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள்	12-00
சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்	15-00
இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்	10-00
வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)	10-00
அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்	12-00
தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்	20-00
மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி	80-00
குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்	45-00
விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி	45-00
குறளுக்குப் புதிய பொருள்	25-00
வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	35-00
வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்	40-00
திருக்குறள் புதிய உரை (அறத்துப்பால் மட்டும்)	180-00
மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?	12-00
தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	10-00

பதிப்புரை

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் விளையாட்டுத் துறை தமிழ் இலக்கியத்திற்கு செய்த தொண்டினை தமிழ்கூறும் நல்லுலகம் நன்கு அறியும். விளையாட்டுத் துறை தமிழ் இலக்கியத்தை உருவாக்கி அதை வளர்த்த பெருமையும் அவரையே சாரும்.

விளையாட்டு வீரானாக பள்ளிகளிலும், கல்லூரி களிலும் தனது விளையாட்டுத் துறை பயணத்தை தொடங்கிய நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் விளையாட்டுத் துறை பட்டய படிப்பிலே தங்கப் பதக்கம் பெற்று தேர்ச்சி பெற்றார்.

தான் படித்த அழகப்பா கல்லூரியிலேயே விளையாட்டுத் துறை இயக்குநராகவும் பணியாற்றினார். சென்னை வித்தியா மந்திர் மெட்ரிக் பள்ளி, பாடி டி.வி.எஸ் நிறுவனங்கள், சென்னை ஒ.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்வி கல்லூரி முதலிய புகழ்வாய்ந்த நிறுவனங்களில் பணியாற்றி,

''தான் பெற்ற அனுபவங்களே விளையாட்டுத் துறை'' நூல்களை ஈடுபாட்டுடன் எழுதுவதற்கு எனக்கு துணை நின்றன என்று அவரே தனது நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

1960 முதல் தினமணி முதலிய பல்வேறு இதழ்களில் விளையாட்டுக்கள் பற்றி எழுதியும் வானொலி, தொலை காட்சி மூலமாகவும் விளையாட்டுத் துறை, உடல்நலம் மற்றும் இலக்கியம் சார்ந்த நிகழ்ச்சிகளை தயாரித்துத் தந்துள்ளார்.

1977-ல் விளையாட்டுக் களஞ்சியம் மாத இதழை ஆரம்பித்து 2001 வரை தொடர்ந்து வெளியிட்டு வந்தார். விளையாட்டுக் களஞ்சியம் இதழில் வெளிவந்த கட்டுரை

களை தொகுப்பே இலக்கியம் சிந்தும் விளையாட்டு இன்பம்'' என்னும் நூலாக உங்கள் கரங்களில் தவழ்கிறது.

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் பல்வேறு துறைகளைச் சார்ந்து நூல்களை எழுதி இருந்தாலும் அவருடைய உள்ளார்ந்த செயல்பாடுகள், நினைவு, ஆய்வு, செயல் அனைத்துமே விளையாட்டுத் துறை மற்றும் உடல்நலனில் இளஞர்களையும், பொதுமக்களையும் விழிப்புணர்வு பெறச் செய்வதே அவரது நோக்கமாக அமைந்திருந்தது.

பல்வேறு இலக்கியங்களில் உடல்நலம் பற்றிய கருத்துக்கள் எங்கெல்லாம் காணகிடக்கின்றன என்பதை தனக்கே உரிய இனிய எளிய தமிழ் நடையில் சுவையாக கூறி உடல் நலத்தின் மேன்மையையும் மனிதப் பிறவியின் முக்கியத்துவத்தையும் இந்த நூலில் கூறியுள்ளார்.

யார் நலமான உடலைப் பெற்றவர் என்பதற்கு, இரண்டே வரிகளில் பதிலலிக்கின்றார். யார் படுத்தவுடன் உறங்குகிறாரோ அவர் பாக்கியவான். யார் தூங்கி விழித்ததும் காலைக்கடனை முடிக்கிறாரோ அவரும் பாக்கியவான் என்கிறார்.

படுத்தவுடன் உறங்குகிறவருக்கு கவலைகள் கிடையாது. காலை எழுந்தவுடன் காலைக்கடனை முடிப்பவருக்கு உடலில் கோளாறுகள் கிடையாது. நல்ல மனமும், நல்ல உடலும் தானே மனித சமுதாயத்திற்கு இலக்கணம். இதையே பல்வேறு இலக்கியங்களும் நமக்கு உணர்த்துகின்றன என்பதையே இந்த நூல் சுவையாக படம்பிடித்து காட்டுகிறது.

சுவைத்து மகிழுங்கள்.

ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பாசிரியர்

பொருளடக்கம்

1. நரம்பும் இரும்பும்

பீடும் பெருமையும்

உலகின் பெருமைக்கு உயிரினங்களே சான்றாகும். ஒப்பற்ற உயிரினங்களின் வகைகளோ கோடிக்கு மேலாகும்.

எத்தனை கோடி இருந்தாலும், இருக்கின்ற உயிரினங் களில் எழிலான அழகு படைத்தது மனித உயிர்கள் தான்.

வடிவத்தில், அமைப்பில், வளர்ந்து வரும் வனப்பில், செழிப்பில், நிமிர்ந்து நிற்கும் திளைப்பில் நேர்த்தியில் மனித உடலே மாபெரும் அழகுக் களஞ்சியமாக விளங்குகிறது. துலங்குகிறது.

நிலத்தில் ஊர்வன, நீரில் நீந்துவன, வானில் பறப்பன என்று வகை பிரித்துக் காட்டினாலும், நிலத்தில் நீரில் நெடுவானில் வாழ்கின்ற நிறைய உயிரினங்களில், மனிதனே தலையாய மேன்மை பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறான்.

நமக்குத் தெரியும் - மிருகங்கள் எல்லாம் குனிந்து தான் நிற்கின்றன - நடக்கின்றன. அப்படித்தான் நடக்கும். மிருகங்களுக்கே முதுகில் வளைவு என்றால், ஊர்ந்து போகும் பிராணிகளின் நிலைமை என்ன? பறந்து திரியும் பட்சிகளின் நிலைமை என்ன?

அவைகள் குனிந்து நிற்பவை. கூன் அமைப்பும் கொண்டவை. கோணல் உடல் கொண்டவை. வளைந்தே இருப்பவை.

அப்படி இருப்பதுதான் அவைகளுக்கு அழகாக இருக்கிறது. ஏனென்றால், ஆண்டாண்டு காலமாக, மிருகங்களும் மற்ற பிராணிகளும் கோணலும் வளைவும் கொண்டே விளங்குகின்றன. வாழ்ந்து வருகின்றன.

மனிதனும் மரபும்

ஆனால் மனித உடல் எப்படி? நிமிர்ந்த தோற்றம், செம்மாந்த கோலம் கொண்டதல்லவா!

உயிரினங்கள் அனைத்தையும் ஆள்கின்ற ஆற்றல் கொண்ட மனித இனத்திற்கு, அறிவு மட்டும் உதவிவிட வில்லை. ஆற்றலும்தான். அந்த ஆற்றல் நேராக நிற்பதால் தான். நிமிர்ந்து நடப்பதால் தான் கிடைக்கிறது.

எனவே, மனிதனது தோற்றம் தோரணை **(Posture)** மிக்கதாக விளங்கும் போதுதான் அவனது ஆளுமைப் பண்பு **(Personality)** அதிகமாக நிற்கின்றது.

மனிதர்கள் ஏன் கோணிக் கொண்டு நிற்கக்கூடாது? கூனிக் கொண்டு நிற்கக் கூடாது? மற்ற உயிரினங்கள் கோணிக் கொண்டிருந்தால் என்ன ஆகும்? என்ற கேள்விக்கு ஒரே விடை! அது என்ன தெரியுமா?

எந்த நிலையிலும் மனிதன் வளையக் கூடாது. குனியக் கூடாது. கூனலாகிவிடக் கூடாது. கோணலாகிப் போய்விடக் கூடாது என்பதுதான். அதுதான் மனித மரபு, மனிதரின் மாட்சி. மனம் கவரும் காட்சி.

கோணலும் கோளாறும்

கோணலாக வளையக் கூடாது என்ற நிலை உயிரினங்களில் இருந்தாலும், கோணலாகி விட்டால் கோளாறு எதுவும் நடந்து விடாது என்பதையே, காலங்காலமாக சான்றுகள் நமக்குக் காட்டுகின்றன.

பூ நேராகத்தான் பூக்க வேண்டும். கரும்பு நேராகத்தான் வளர வேண்டும் என்றெல்லாம் நாம் எதிர் பார்க்கிறோம். ஏனென்றால் அவை நேராக இருந்து நேர்த்தியான காட்சியைத் தருகிறது என்பதால்தான்.

பூவின் முதல் தோற்றமான அரும்பு வளைந்து வந்தால், முளைத்து நின்றால் என்ன ஆகும்? அதன் வாசம் போகுமோ? போய்விடாது என்பது நமக்குத் தெரியும்.

கரும்புக் காட்டிலே விளையும் கரும்பு, கோணலாக வளர்ந்து விட்டால் என்ன ஆகும்? சுவை கசப்பாகிவிடுமோ! அல்லவே! அவை இனிக்கும் ரசமாகி, பிறகு மணக்கும் வெல்லமாகிப் போகும். அதன் கோணலில் எந்தக் கோளாறும் இல்லை. தேனாறுதான் இருக்கிறது.

அதைப் போலவே இரும்பையும் பார்க்கலாம். இரும்பு வளைய வளைய, அதன் தோற்றம் மாறலாம். ஆனால் வலிமை குறையாது.

அரும்பு கோணிடில் அதன் மணம் குன்றுமோ! கரும்பு கோணிடில் கட்டியும் பாகுமாம்! இரும்பு கோணிடில் யானையை வெல்லலாம்! நரம்பு கோணிடில் நாம் அதற்கு என்ன செய்வோம்!

விவேக சிந்தாமணி எனும் சிறிய நூல் ஒன்று தருகின்ற பாட்டில்தான் எத்தனை அர்த்தங்கள் அமிழ்ந்து கிடக்கின்றன.

அரும்பு, கரும்பு, இரும்பு, நரம்பு என்று அடுக்கு மொழியில் இந்தப் பாட்டு எளிதாக மட்டும் அமைந்து விடவில்லை. அதில் நமது துறையான தேகமும், நளினமாக இடம் பெற்றிருப்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

வேடிக்கையாகப் பூவின் கோணலைப் பார்க்கலாம். கரும்பின் சாய்வைக் காணலாம். இரும்பின் முறுக்கினை நோக்கலாம். ஆனால், நமது நரம்பின் கோணலை நயந்திட முடியுமா?

முடியாதே!

நரம்பு கோணிடில் நாம் அதற்கு என்ன செய்வோம் ஐயோ! பாவம் பரிதாபம்! என்று பரிதாபத்துடன் அல்லவா அந்த ஆசிரியர் பாடியிருக்கிறார்.

உடலிலே நரம்பு கோணி விட்டால், உடல் மட்டுமா பாழாகும்? வாழ்க்கையே அல்லவா பாழாகிவிடும்? இந்த உலகம் நரகமாகி அல்லவா போகும்!

ஆகவே தான், நரம்பு கோணிவிட்டால், நால்வகைக் குணங்களும், பத்து வகைப் பண்புகளும், பதினாறு வகை பேறுகளும் பறிபோய் விடும் என்றல்லவா சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

நரம்பின் நயம்

நமது உடலில் உள்ள உறுப்புக்களில், நரம்பு மண்டலம் தான் மிக முக்கியமான ஒன்றாக விளங்குகிறது.

நரம்புகள் உடல் உறுப்புக்களிலிருந்து மூளைக்குச் செய்திகளை எடுத்துச் செல்கின்றன. அதனைப் பெற்றுக் கொண்ட மூளையானது தருகின்ற உத்திரவை, குறிப்பிட்ட அவயத்திற்குக் கொண்டு வருவதும் நரம்புகளே!

ஒவ்வொரு நரம்பும், ஒவ்வொரு தசை நுனியுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. தசையானது விசை மிகுந்ததாக வலிமையுடையதாக விளங்கும் போது, அதனுடன் ஒப்புக் கொண்டிருக்கும் நரம்புகளும், சுறுசுறுப்புடன், சுகலயத்துடன் பணியாற்றுகின்றன.

வீணையின் தந்திகள் விறைப்பாக இருக்கும் போது தான், எடுப்பான இசை பிறக்கிறது. தந்திகள் தளர்ந்து போனால், அபசுரம் அல்லவா அழுதபடி பிறக்கிறது.

அதே தந்திகள் போல்தான், தேகத்தின் நரம்புகள் தேர்ச்சியுடன் பணியாற்றுகின்றன.

எல்லா நரம்புகளும், தண்டுவடத்திற்குள்ளே நுழைந்து தான், மேற்புறமாகச் சென்று மூளைப்பகுதியைச் சேர்கின்றன.

முதுகு வளைந்து போனால், நரம்பு மண்டலமும் அப்படியே தான் ஆகிக் கொள்கின்றது. நேராகச் செல்லும் நிமிர்ந்த நரம்புகள், குனிவதால் ஒடுங்கியும், நசுக்கப்பட்டும், அமிழ்த்தப்பட்டும், இயற்கையாக இருக்கிற ஆற்றலை இழந்து போகக் காரணமாகி விடுகின்றன.

இந்த காரணத்தால்தான், நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். நிமிர்ந்து உட்கார வேண்டும். நிமிர்ந்து நடக்க வேண்டும் என்று எல்லோரையும் வற்புறுத்துகிறோம்.

மாடுகள், மந்திகள், ஆந்தைகள், மற்றும் காட்டு மிருகங்கள் வீட்டுவிலங்குகள் எல்லாமே வளைந்த அமைப்புடையனவாக விளங்குகின்றன என்றால், அவற்றின் பிறவியே அப்படியாக அமையப் பெற்றிருக்கிறது.

ஆனால், மனித இனமோ பரிணாம வளர்ச்சியினால் பக்குவமான படைப்பிலக்கணத்திற்கேற்றபடி, முழுமை பெற்ற அமைப்பாக உடலைப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

நிமிர்ந்த தோற்றமே மனிதரின் இலக்கணம் என்பதால், அந்த நிமிர்தலினால் விளைகின்ற இன்பமே அதிகம் அதிகம்.

இந்த இனிய விளைவை எண்ணித்தான், நரம்பு கோணிப் போகாமல், நாம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று பாடியிருக்கிறார் அந்தப் புலவர்.

நாம் மாடாக உழைக்கலாம். குரங்காகக் குதிக்கலாம். ஆடாக மேயலாம் ஆனையாக அசையலாம். ஆந்தையாக ஓரிடத்தில் அடக்கமாக அமர்ந்திருக்கலாம். ஆனால், கூனாக கோணலாக எப்பொழுதும் இருக்கக் கூடாது என்பது தான் இயற்கை நமக்குத் தந்திருக்கும் இனிய அறிவுரையாகும்.

விஞ்ஞானிகள் இன்று மிகவும் அரிதின் முயன்று கண்டுபிடித்திருக்கும் இந்த அரிய உண்மையை, அன்றே நமது அருமைக் கவிஞர் மிகத் தெளிவாக சுவையாக எழுதிச் சென்றிருக்கிறார்.

நரம்பு கோணுகிறபோது, நலிவடைகிறபோது, உடல் செழுமையே நாசமாகிப் போய்விடுகின்றது. நரம்புக் கோளாறுகள் உண்டாக்கும் கொடுமைகள் எத்தனை எத்தனையோ!

உடலில் நடுக்கம், **(Shivering)**; உடலில் குத்தல் உணர்வுகள் **(Tingling)** குறிப்பிட்ட சில இடங்களில் வலியும் வேதனையும் நடையில் தள்ளாட்டம் **(Gait)**, தலைச் சுற்றல், தசைச்சுருக்கம் போன்ற விளைவுகள், நினைப்பது போல் செயல்பட முடியாத தசைகளின் இயலாமை. இறுதியாக, கைகால் விளங்காத வாதமும் வர எதுவாகிறது.

இத்தனைக் கொடுமைகளும் நரம்புகள் கோணுகிற போதுதான் படமெடுத்தாடுகின்றன.

நரம்பு உறுதியாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகத் தான் அதை ''எஃகு போன்ற நரம்பு'' என்று நம் முன்னோர் குறிப்பிட்டிருக்கின்றார்கள்.

எஃகு நரம்பு எப்பொழுது ஏற்படும்? உடலை உண்மையாக மதித்து, உறுதியாக நேசித்து, உவப்புடன் உழைத்து, பக்குவமாகப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்கிற போதுதான், அந்த உறுதியான நரம்புகள் உண்டாகும்.

நரம்புகளில் உறுதி என்றால் நடையில் உறுதி, செயலில் உறுதி, சிந்தனையில் உறுதி செழுமையான வாழ்வுப் பணிகளில் உறுதி.

இத்தகைய உறுதி வாய்ந்த நரம்புகளைக் காப்பதில், உரம் சேர்ப்பதில், நாமும் உறுதியாக இருப்போம் உலகில் உயர்ந்த வாழ்வு பெற்றுச் சிறப்போம்.

2. இல்லாளும் வேண்டாள்

**"கல்லானே ஆனாலும் கைப்பொருள் ஒன்றுண்டாயின்
எல்லாரும் சென்றங்கு எதிர்கொள்வார் - இல்லானை
இல்லாளும் வேண்டாள் ஈன்றெடுத்தத் தாய்வேண்டாள்
செல்லாது அவன்வாய்ச் சொல்."**

பொருளோ பொருள்

பொருள் பொதிந்த பாடல் இது.

பொருள்தான் மக்களுக்குப் புத்துணர்ச்சியும், புதுத்தெம்பும், போற்றுகிற புகழும், பூரணமான மரியாதையும் வழங்குகிறது என்பதாக, இந்தப் பாடலுக்குப் பொருள் சொல்லி விட்டுப் போனார் ஓர் உரையாசிரியர்.

ஆமாமாம்! பொருள்தான் முக்கியம் என்று போற்றி தலைவணங்கி ஏற்றுக் கொண்டார்கள் பொது மக்களும்.

'பொருளில்லார்க்கு இவ்வுலகமில்லை, அருளிலார்க்கு அவ்வுலகமில்லை' என்று வள்ளுவரும் பாடிவிட்டார் என்று அவரது குறளையும் அங்கே சான்றுக்கு சேர்த்துக் கொண்டார்கள்.

'பொருள் என்பது பணம் தானே! பணம் இல்லாதவன் பிணம்! பணமென்றால் பிணமும் வாயைப் பிளக்கும். பணம் பாதாளம் வரையிலும் பாயும்' என்றெல்லாம் துணைப் பழமொழிகளாகத் தொடுத்து தொகுத்துக் கொண்டார்கள்.

பொருளும் - பொருளும்

இந்த பொருளைப் பற்றிப் பாடப்பட்ட இந்தப் பாடலுக்குரிய பொருள் தான் என்ன? என்பதை இங்கே பார்ப்போம்.

படிக்காதவனாக இருந்தாலும் ஒருவனிடம் பணம் இருந்தால், அவனைச் சுற்றி வாழ்கிற எல்லா மக்களும் போய் எதிர்கொண்டு வணங்கி, ஏற்றங்கள் பல செய்து, புகழ் பாடி நிற்பர்.

அப்படிப்பட்ட பெருமை மிகுந்த பொருள் இல்லாதவனை, அவனுடைய மனைவியும் மதிக்கமாட்டாள். விரும்பமாட்டாள். அவன் வாயிலிருந்து வருகின்ற எந்த சொல்லையும் ஏற்பவர் யாருமில்லை. பேசுகிற பேச்சுக்குப் பெருமையோ, சிறு மரியாதையோ இல்லை.

இப்படித்தான் இந்தப் பாடலுக்குப் பொருள் சொன்னார்கள். காலங்காலமாக, இப்படித் தான் மாணவர்களும் கற்றுக் கொண்டு, மனப்பாடம் செய்து, தங்கள் கருத்தை உறுதி செய்து கொண்டார்கள். கொள்கின்றார்கள்.

சமுதாய அமைப்பு

கற்றார்க்குச் சென்றவிடமெல்லாம் சிறப்பு உண்டு. அவருக்கு பொருள் அவசியமில்லை. கல்வியே போதும், கல்வியே செல்வம். இப்படி ஒரு பாடல்.

கல்லாதவர்க்கு அறிவும் படிப்பும் அற்றுப் போவதால், அவருக்குப் பெருமை. பணம் இருப்பது தான். பணமே போதும். இப்படி ஒரு சமுதாய நிலை.

இப்படி எண்ணத் தோன்றிய வாழ்க்கை முறை வேறு வகையிலும் எண்ணத் தூண்டியது. பணமற்ற அறிஞர்க்கு

பெருமையில்லை. படிப்பு அற்ற மடையருக்குப் பொருள் இருந்தால் அதுவே அதிகப் பெருமையை ஈட்டித் தருகிறது.

இப்படி எண்ணத் தொடங்கியதால், அருள் திகழும் மனித வாழ்க்கையின் மாண்பில் இருள்சூழத் தொடங்கியது.

திரை கடலோடியும் திரவியம் தேடு' என்பதில் உள்ள அழுத்தம், 'கண்டதைக் கற்கப் பண்டிதன் ஆவான்' என்ற முதுமொழியில் இல்லாமல் போயிற்றே!

காலையில் கண் விழித்து, களைப்பாக இரவு படுக்கைக்குப் போகும் வரை, பணம் பணம் என்று பருந்தாய் பறக்கும் ஆசையைத் தான் பொதுமக்களிடம் வளர்த்து விட்டார்கள்.

அதனால்தான், நமது சமுதாயம் பொருளை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இயங்க ஆரம்பித்துவிட்டது.

சாதியை வைத்து, சகலத்தையும் நடத்திய நமது சமுதாயப் பண்பு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாறியதையும் நாம் காணமுடிகிறது.

தொழிலால் நான்கு வகை சாதி என்றனர். அவை தொள்ளாயிரமாக விரிந்து, பரந்து வேரூன்றிப் போனது.

'தருமம் இடுபவர் உயர்ந்த சாதி, இடாதவர் தாழ்ந்த சாதி' என்று தலைகீழாக ஒரு நிலையைத் திணித்து வைத்தாள் ஔவைப்பாட்டி.

இப்பொழுது சாதி பற்றி சலசலப்பு இருந்தாலும், பணம் உள்ளவர்கள் ஒரு சாதி, பணமற்ற பராரிகள் ஒரு சாதி என்று இரண்டாகப் பிரிந்து நிற்கிறது.

இதனால் தான், இந்தப் பாடலுக்கு ஒரு புதிய வரவேற்பு கிடைத்திருக்கிறது.

உண்மைப் பொருள்

இருந்தாலும், இந்தப்பாடலுக்கு உண்மைப் பொருள் தான் என்ன? கொஞ்சம் இலக்கிய பூர்வமாக அணுகிப் பார்ப்போமே!

இங்கே கைப்பொருள் என்ற வார்த்தையைப் பார்க்கலாம். கைப்பொருள் என்றால், கையிலுள்ள பணம் என்று அர்த்தம் கூறியிருக்கின்றார்கள்.

ஆனால் அந்தச் சொல்லுக்கு உரிய அர்த்தமே வேறுதான். பணம் என்ற அர்த்தத்தில் அந்த புலவர் பாட வேண்டும் என்றால், கைப்பணம் என்றே பாடியிருக்கலாம். எதுகை, மோனை, சந்தம் எதுவும் மாறிவிடப் போவதில்லை.

ஆனால் 'கை+பொருள்' என்று அவர் பாடியிருக்கிறார். பொருள் என்பதை மூலதனம் **(Capital)** என்று பழங்காலத்தில் கூறுவதுண்டு. பொருள்தான் மூலதனம். அந்த மூலதனப் பொருளை, பொருள் என்று குறிப்பிடாமல் உடல் என்று கூறுகிற கல்வெட்டுச் சொல்லை நாம் ஆராய்ந்து அறியலாம்.

பொருள் என்பதற்கு நாம் தெளிவான உடல் என்றே பொருள் கொள்ளலாம்.

கை என்னும் சொல்லுக்கு ஒழுக்கம் என்று ஓர் அர்த்தம் உண்டு. தமிழர்த்தம் கற்பொழுக்கத்தில் ஒரு 'பிரிவு கைக்கிளை' என்பதாகும்.

ஆகவே கைப்பொருள் என்றால் ஒழுக்கம் உள்ள உடல் என்பது அர்த்தமாகும். ஒழுக்கமான உடலுக்கு வலிமை, வனப்பு, நிமிர்ந்த தோற்றம் நேர்கொண்ட பார்வை எல்லாமே உண்டு.

நமது பொருள்

இப்படிப்பட்ட ஒழுக்கமான உடலை உடையவன் ஒருவன் படிக்காதவனாக இருந்தாலும், அவனைப்பார்த்து எல்லோரும் எதிர்கொண்டு வரவேற்பார்கள். வாழ்த்தி மரியாதை அளிப்பார்கள்.

அப்படிப்பட்ட நல்ல ஒழுக்கமான, வலிமையான உடல் இல்லாத ஒருவனை, அவன் மனைவியே மதிக்கமாட்டாள். விரும்பமாட்டாள். பெற்றெடுத்த தாயும் விரும்பமாட்டாள். அவன் நலிந்த உடலாளனாக இருப்பதால், அவன் வாய் வார்த்தையும் வரவேற்பைப் பெறாது என்ற பொருளை இன்னும் சற்று விரிவாகக் காண்போம்.

வலிமையும், மனைவியும்

வலிமையுடையவன் கம்பீரமாக இருப்பான். அவன் செயல்களில் தெளிவும் திருப்தியும் இருக்கும். திருப்தி யடைகிற மனைவிதான், கணவனை தெய்வமாகவும் மதிப்பாள்.

நோயுள்ள நோஞ்சான் கணவனை எந்த மனைவி மதிப்பாள்? அவனைத்தான் ஆங்கிலத்தில் **(Hen pecked husband)** என்று அழைப்பார்கள். பெட்டைக்கோழி கொத்துகிற சேவலின் நிலை உங்களுக்குத் தெரியுமே! அந்த ஆண் மகன் கையாலாகாதவன் என்றே அவமதிக்கப்படுகிறான்.

நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கிற ஒருவன், தன் மனைவிக்கு எல்லாவித வசதிகளைச் செய்து தந்தாலும், அவன் உடலில் வலிமை இல்லாதவனாக இருக்கிறபோது, அவன் மனைவி அவனுக்குத் தருகிற மதிப்பும் மரியாதையும் மிகுந்த வித்தியாசமாகவே இருக்கும்.

வசதியில்லாவிட்டாலும், வலிமையோடு இருக்கிற ஏழையின் மனைவியோ, அவனுக்கு பலவிதமான உபசாரங்கள் செய்து மகிழ்வதையும் நாம் நம் கண்முன்னே பார்க்கிறோம்.

எனவே, மனைவியிடம் மரியாதை வேண்டுகிற எவரும் உடல் வலிமைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தே ஆக வேண்டும்.

வலிமையும் தாயும்

புறநானூற்றில் ஒரு பாடலில் ஒரு இளம் நங்கை சென்று ஒரு தாயிடம் உன் மகன் இப்பொழுது எங்கே இருக்கிறான் என்று கேட்கிறாள். அவளோ, பெருமையால் பேசுகிறாள்.

''என் மகன் வீரமகன், இப்பொழுது எந்த போர்க் களத்தில் நின்று போராடிக் கொண்டிருக்கிறானோ? அது எனக்குத் தெரியாது என்றாலும், அந்த புலி வாழ்ந்த குகையாகிய என்வயிறு இதோ'' என்று கூறிப் பெருமிதம் கொள்கிறாள்.

மரணமடையக் கூடிய வாய்ப்புள்ள போர்க்களத்தில் என் வீரமகன் வெற்றி நடைபோடுகிறான் என்ற வாசகம், மகனின் வலிமையின் மேன்மையை அல்லவா மெருகேற்றிக் காட்டுகிறது!

வீரம் நிறைந்த மகனைப் பற்றி வாய்நிறையப் பேசுகிற தாய்மார்களை நம் வாழ்வில் தினம் சந்திக்கிறோம்;

ஆரோக்கியமான உடம்பைப் பெறாது வீட்டிலேயே அடைபட்டுக்கிடக்கும் மகனை எந்தத் தாய்தான் விரும்புவாள்.

கோடிக்கணக்கில் பணம் குவித்து வைத்திருக்கின்ற குஷ்டரோகிக்கு எத்தனை பெருமை கிடைத்துவிடும்?

'நன்றாக இருக்கும் வரையில் நான்கு பேர் நம்மை மதிப்பார்கள்' என்ற பழமொழியும் நமக்கு நன்றாகத் தெரியுமே!

எனவேதான், பொருள் என்னும் வார்த்தை பொருள் பொதிந்த வார்த்தையாக, அந்தப் பாடலிலே அமைந் திருக்கிறது.

உடலும் பொருளும்

வாய்க்கு சுவை, வயிற்றுக்கு சுமை, மேனிக்கு உடை, மனதுக்கு அசகாய கற்பனைகள். இப்படியே காலத்தை கடத்திவிடுவது அல்ல மனித வாழ்க்கை.

மற்றவர்களையும், தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் தலைவணங்கும்படி செய்து உயர்ந்த நிலையில் வாழ்கிறவனே மனிதன் என்ற பெயரைப் பெறுகிறான். மற்றவர்களைச் சுற்றியே வாழ்கிறவர்கள் மனிதர்கள் என்ற பெயரைக் கொண்ட பிராணிகள்.

ஆகவே, உடலை வைத்தே உலக வாழ்க்கை அமைந்திருக்கிறது என்ற உண்மையை, மூலதனம் என்று நம் முன்னோர்கள் உடலை அழைத்து மகிழ்ந்த ஒப்பற்ற பேரறிவை எண்ணிப்பாருங்கள்.

மூலதனம் என்பது முதல். முதல் என்பது பொருள். அந்தப் பொருளைத்தான் உடல் என்றனர்.

முதலை, மூலதனத்தைக் காத்து வாழ்பவன்தான் மனமகிழ்ச்சியுடன், மகோன்னதமான வாழ்க்கையை வாழ்கிறான். முதலை இழந்து போகிறவன் முற்றிலுமாக அழிந்தல்லவா போகிறான். சாகிறான்.

பொருளாகிய உடலை வளமான, வலிமையாகக் காத்து வாழ்கிறவனை வீட்டிலும் மதிப்பார்கள். நாட்டிலும் துதிப்பார்கள். அவன் வாய்வழி வரும் வார்த்தைகளையும் வணங்கி ஏற்பார்கள்.

நீங்களும் கைப்பொருளைக் காத்து வாழுங்கள், சேர்த்து வாழுங்கள், அதுவே மனிதப் பிறவியின் மகிமை. பெருமை.

குறிப்பு

உடல் என்பது ஓர் உயிரின் உடலைக் குறிக்கும் சொல்லாகும். அன்றைய வழக்கில், உடல் என்பதை முதலீடு என்ற **(Capital)** பொருளில் வழங்கினர்.

திருத்தொண்டு செய்கிற திருமேனிகளுக்கு உடலாக, திரு நந்தவனக் குடிகளுக்கு கொற்றுக்கு உடலாக என்று கல்வெட்டுக்களில் காணப்படுகின்றன. (பருகூர். அ. கிருட்டிணன்)

3. முதலில் ஒரு முதல் வேண்டும்!

அழகான வார்த்தைகளைப் பெய்து, அற்புதமாகப் பாட்டுகளைப் பாடுவதில், ஔவைப்பாட்டி கெட்டிக் காரியாகவே திகழ்ந்திருக்கிறாள்.

அவள் பாட்டுகள் அத்தனையும் எளிமையிலும் எளிமை. இனிமையிலும் இனிமை. அருமையிலும் அருமை. அவையே, தமிழுக்குப் பெருமையிலும் பெருமையாக இன்றும் திகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.

உலக வழக்கத்தைச் சொல்வதிலும் மனிதப்பழக்கத்தைச் சொல்வதிலும் மட்டுமே ஔவை தலைவியாகத் திகழ வில்லை! மனித ஒழுக்கத்தை வளர்ப்பதிலும், செழிக்க வைப்பதிலும் மிகுந்த சிரத்தை கொண்டிருக்கிறாள்.

'நேர்பட ஒழுகு' 'நிலையில் பிரியேல்' 'நூல் பலகல்' 'மோகத்தை முனி' என்று, வாக்கியம் ஒன்றிலே வாழ்க்கையை வடித்துக் காட்டியிருக்கிறாள் எழுத்தரசி ஔவைப்பாட்டி.

அந்தப் பாட்டுகளிலே, மனித ஒழுக்கமே மகோன்னத ஒழுக்கம் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டி, ஒழுக்கமான வாழ்வே உன்னதமான வாழ்வைத் தருகிறது என்ற உண்மையை உணர்த்திக் காட்டி, உலகைத் திருத்தியிருக்கிறாள்.

ஆனமுதலில் அதிகம் செலவானால்
மானம் அழிந்து மதிகெட்டு-போனதிசை
எல்லார்க்கும் கள்ளனாய் ஏழ்பிறப்பும் தீயனாய்
நல்லார்க்கும் பொல்லானாம் நாடு.

என்பது ஒரு பாடல்.

முதல்-பொருள்

கைவசம் இருந்து, காத்து நின்று, விருத்தியாகி உதவுகிற முதலாகிய பொருளை, அதிகம் செலவழித்துவிட்டால், அதன் காரணமாக செலவழித்தவனுக்கு ஏற்படும் இன்னல்கள் ஏராளம் ஏராளம்.

அவன் மானமிழந்து போகிறான். மதிகெட்டுப் போகிறான். மாகொடுமை செய்கிற திருடனாக மாறுகிறான். மற்றவர்களிடையே மரியாதையிழப்பதோடு, நல்லோர்களிடையே பொல்லாதவனாகவும் போய் விடுகிறான்.

இந்தப் பிறவியில் மட்டுமல்ல; ஏழு பிறவி எடுத்தாலும் அவன் தீயவனாகவே பிறக்கிறான்.

செல்வத்தைத் தொலைத்து விடுகிற சில்லரை மதியுள்ளவர்களே, இப்படி பலப்பல சித்ரவதைகளுக்கு ஆளாகி விடுகின்றார்கள் என்று தான் இதுவரை, இந்தப் பாடலுக்குப் பொருள் கூறி வந்திருக்கின்றார்கள்.

அந்தக் காலத்தில்:

அந்தக் காலத்திலிருந்தே, முதல் என்றால் பொருள் என்றும், உடம்பு என்றும் அழைக்கப்பட்டு வந்திருக்கிறது. ஆனால், பொருள் மேல் மோகங்கொண்ட பேரறிவாளிகள், முதல் என்றால் பொருள் என்றும் பணம் என்றும், செல்வம் என்றுமே அர்த்தம் எழுதிவிட்டுச் சென்றுவிட்டார்கள்.

மூலதனம் **(Capital)** என்ற பொருளிலே உடல் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கல்வெட்டுக்களில், மிக அழகாக அந்த வார்த்தைப் பொறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அதாவது, உயர்ந்த சிந்தனையாளர்களிடமும், அரசாங்கச் செய்திகள் பற்றிய இடங்களிலும், முதலைக் குறிக்க வந்த இடங்களில், உடல் என்றே குறித்துக் காட்டும் சிறப்பு அமைந்திருந்திருக்கிறது.

அந்த சொல் பொதுமக்களிடையே புகவில்லையோ என்னவோ?

நாம் இந்த முதல் என்ற சொல்லுக்கு உடல் என்று பொருள் கொண்டு, இந்தப் பாடலுக்குரிய முழு அர்த்தத் தையும் விரிவாகக் காண்போம்.

புதிய அர்த்தம்:

நம் வாழ்க்கைக்கு முதலாக விளங்குகிற தேகத்தை, சரியாகக் காத்துக் கொள்ளாமல், அதிகம் செலவழித்து விட்டால், தேகம் நலிந்து, தேய்வுற்று, திணறி, நலிந்து, நோய்களுக்கு ஆளாகி அவதியடையும். அப்பொழுது, அந்தத் தேகத்திற்குரியவனுக்கு மானம் இருக்காது. மரியாதை கிடைக்காது. நல்லவனாக வாழ முடியாது. எல்லார்க்கும் ஏற்றவனாக வாழ முடியாது. அவன் அந்தப்பிறப்பில் தீயவனாக, தீய்ந்தவனாக மாறிப் போகிறான் என்பது தான் நாம் கூறுகிற புதிய அர்த்தம்.

உடல் நலமாக இருக்கிறவரை, உயர்ந்த அளவில் பலத்துடன் திகழ்கிறவரை, உலகில் எதிர் நீச்சல் போடுகிற வல்லமை தருகிற வளத்தோடு இருக்கும்வரை மனிதனுக்கு மரியாதை உண்டு. அவன் மனதிலும் தன்னம்பிக்கை உண்டு. தளராத செயலாக்கம் உண்டு.

அதனால்தான், செல்வத்தைக் காப்பதுபோல், பொரு ளைப் பத்திரப்படுத்துவதுபோல், உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்கிறார்கள்.

பணம் இருக்கிறவரை மனதில் தெம்பு உண்டு என்பதுபோல, தேகம் தெம்புடன் இருக்கும்வரை நடையில் வலிவு உண்டு. முகத்தில் பொலிவு உண்டு. செல்லும் வழியிலும் செய்கிற சிந்தனையிலும் தெளிவு உண்டு.

நல்ல முறையில் பயன்படுத்தப்படுகிற பணத்திற்கு, வளர்ச்சி உண்டு. பெருக்கம் உண்டு. அதையே அறவழியில் பொருளீட்டல் என்று அழைக்கின்றார்கள்.

தீய வழிகளில் வருகிற பணமும், பெறுகிற பணமும், தீங்கையே உண்டாக்கும். தீய முடிவுகளையே வரவழைக்கும்.

அதுபோலவே, நல்ல வழியில் உடலைப் பயன்படுத்து கிறபோது செய்யும் தொழில் சிறக்கும். சேரும் இடமும் சிறக்கும். பெறுகிற மனமும் சிரிக்கும். எதிர்காலமும் புகழில் திளைக்கும். அமைதியில் நிலைக்கும்.

தீய வழிகளில் உடலை செலுத்துகிறபோது, தேகமும் கெடுகிறது. திகைத்துப் போகின்ற மனமும் சுடுகிறது. படுகிறது உடைந்து போகிறது.

நமது பணி என்ன?

செலவழிப்பது என்று சொல்கிறபோது, எல்லோரும் பணத்தைத் தான் நினைக்கின்றார்கள். உடலைப் பற்றி நினைப்பதில்லை.

செலவு செய்வதை நமது முன்னோர்கள் அழிவு என்று கூறியிருக்கின்றனர்.

செலவை வரமுறையோடு செய்கிறபோது, போற்றி ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

செலவை தேவையில்லாமல் செய்கிறபோது அது அழிவுக்கே அழகாக நடத்திச் சென்று விடுகிறது.

இதை நாம் மிகவும் முக்கியக் குறிப்பாகக் கொள்ள வேண்டும்.

பணத்தையும் உடம்பையும் செலவு செய்வது, அழித்துக் கொள்வது என்பது தவறான காரியமல்ல. தேவையான காரியமே!

இருக்கிறதையெல்லாம் செலவழித்துவிட்டு, இல்லாத வறுமை நிலைக்குக் கொண்டு வருவதையே கொடுமை என்கிறோம். மடமை என்கிறோம்.

ஔவையின் உபதேசம்

உடலையும் பொருளையும் அழித்து விட்டால், என்னென்ன இழப்புகள் உண்டு என்பதை **நல்வழி** எனும் பாடல் தொகுப்பில் பாடிக் காட்டிய ஔவை, அதற்கு மாறாக ஒரு வரியில் ஒரு பாடலைப் பாடி நமக்கு நல்ல வழியைக் காட்டியிருக்கின்றார்.

கொன்றை வேந்தன் எனும் பாடல் தொகுப்பில் வருகிற பாடல் இது.

'தேடாது அழிக்கின் பாடாய் முடியும்'

அழிக்க நமக்கு உரிமை உண்டு. அடிக்கடி ஏற்படுகிற தேவையும் அவசியமும் உண்டு. அதுபோலவே, செலவழித்த சக்தியை, பொருளை, மீண்டும் திரட்டிச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டாமா?

செலவு செய்வது உரிமை என்றால், சேர்த்துக் கொள்வது நம் கடமை அல்லவா! உரிமைக்குக் குரல் எழுப்பி விட்டு, கடமைக்கு செயல்படாது கை விரித்து விட்டால், உடல் குடம் காலியாகி விடாதா? உடம்பு திடமிழந்து போகாதா? பொருள் இருக்கும் பெட்டி வெறும் பெட்டி ஆகாதா?

எப்படி சேர்ப்பது?

பொருளைச் சேர்க்க அந்நாளில் புதுப் பாதையைக் கண்டார்கள் தமிழர்கள். 'திரை கடல் ஓடியும் திரவியம் தேடு' என்ற ஒரு புது மொழியையே படைத்து உலவ விட்டவர்கள் ஆயிற்றே நம்மவர்கள்!

தேகத்தில் சக்தியைச் சேர்க்க, வழிகளும் சொன்னார்கள். அத்தகைய வழிகள்தான் உடற்பயிற்சிகள். விளை யாட்டுக்கள் ஆகும்.

நலிந்த உடல் உள்ளவர்கள், நைந்து கிடப்பவர்கள் ஆவார்கள். அவர்களுக்கு ஆற்றாமை வந்து விடும். அந்த ஆற்றாமை இயலாமைக்குள் கொண்டுபோய் ஆழ்த்தும். இயலாமை சோம்பலுக்குள் கொண்டுபோய் செருகிவிடும்.

அதனால் தான் ஔவை பாடினாள். **சோம்பர் என்பவர் தேம்பித் திரிவர்.**

சோம்பலுக்கு ஒரு விளக்கம் கொடுத்த பழமொழியும் உண்டு. உழுது விதைக்கின்ற சமயத்தில் உட்கார்ந்து இருந்தவன், அறுவடை சமயத்தில் அழ வேண்டியிருக்கும்.

நல்ல நேரம்

அதுபோலவே, மனிதர்களுக்கு இளமைக் காலம்தான் செல்வத்தை சேர்க்கும் காலம். செல்வதைக் காக்கும் காலம். உடல் நலம், பலம் என்கிற செல்வத்தை சேர்க்கும் காலம்.

இளமையில் உடல் நலத்தை சேர்க்காதவன், முதுமைக் காலத்தில் முணுமுணுத்து, வெலவெலத்து, வருந்தியே வாழ்வான். வளைந்தே சாவான்.

இந்தக் கருத்தைத் தான் ஔவை 'தேடாது அழிக்கின் பாடாய் முடியும்' என்றாள்.

சக்தியைத் தேட வேண்டுமென்றால் உழைப்பு தான் முதலில் வேண்டும்.

உழைப்பு தான் உறுப்புக்களைத் திடமாக்குகின்றன. சோம்பலின் ஏய்ப்பு உறுப்புகளின் வேகத்தை முடமாக்குகின்றன.

சேர்க்கும் சிந்தையை நாம் மேற் கொண்டோமானால், உதவுவதற்காக ஓடோடி வருபவை உடற்பயிற்சிகளே!

நாகரிகக் கால வாழ்க்கை உடலை நலிய வைக்கின்றன; உடலின் சக்தியை வீணாக்குகிற கவர்ச்சிகள் நிறைய இருக்கின்றன. உடலுறவு பற்றிய பேச்சும், படங்களும், சினிமாக்களும், செயல்களும் இளைஞர்களை சுண்டி இழுத்து, சோர்வடையச் செய்து விடுகின்றன.

அதனால் தான், **விந்துவிட்டவன் நொந்து கெட்டான்** என்று பழமொழியும் வந்திருக்கிறது.

இரத்த ஓட்டத்தை விரிவுபடுத்த, விரைவுபடுத்த, ஆழ்ந்த சுவாசம் வேண்டும். ஆழ்ந்த சுவாசத்தை ஏற்படுத்தும் வேகம் உடற்பயிற்சிகளுக்கே உண்டு.

உடற்பயிற்சிகள் செய்கிற ஒவ்வொரு நாளும் தேகத்தில் சக்தியைச் சேர்க்கின்ற சுகமான நாட்களாகும்.

இறுதியில் ஒரு குறிப்பு

உடலில் சக்தியை சேகரிக்க முயற்சித்தவனுக்கு, அந்தக் கஷ்டம் நன்றாகவே புரியும். கஷ்டப்பட்டுச் சேர்த்த உடல் சக்தியை, கஞ்சன் போல் காக்கவே எவனும் முயல்வான்.

உடலில் சேர்க்கிற சக்தி, அவனை வலிமையுடையவனாக மட்டுமல்ல; அழகுடையவனாகவும் மாற்றி விடுகிறது. உடலின் அழகைப் பார்த்து விட்ட ஒருவனுக்கு,

அதை அழிக்க மனம் வரவே வராது. அழகைக் காக்கும் கலையை, உடலைக் காக்கும் கலையை, உடற் பயிற்சிகள் கற்றுத் தருகின்றன. காத்துத் தருகின்றன.

'பண்ணிய பயிரில் புண்ணியம் தெரியும்' என்பாள் ஔவை. அதுபோலவே பண்ணிய பயிற்சியில் புண்ணிய மாகக் கண்ணியம் தெரியும். கட்டுப்பாடு தெரியும். கடமையும் புரியும்.

ஆகவே, முதலாக விளங்கும் தேகத்தை முதிராமல் காக்கவும், சிதறாமல் சேர்க்கவும், பதறாமல் காரியம் செய்து புகழைச் சேர்க்கவும், வாழ்கிற நாளெல்லாம் வானமுதத் திருநாளாக்கி வாழ்ந்திட, இளமையிலேயே முயல வேண்டும் முதுமையிலும் தொடர்ந்து செய்தல் வேண்டும் என்பதே ஔவையின் அவா... அதுவே நமது ஆவலும்.

4. இடையன் எறிந்த மரம்

என்றும் எப்பொழுதும், உலகம் இளமையாகத் தோன்றுவதற்குக் காரணம் - அதற்குரிய இயக்கம் தான் என்பார்கள் பேரறிஞர்கள்.

உலகம் இளமையாக இருக்கிறது. இனிமையாகச் சுவைக்கிறது. புதுமையாகச் சிரிக்கிறது. வளமையாக கொழிக்கிறது.

அவற்றிற்கு காரணம், உலகைச் சூழ்ந்திருக்கின்ற பஞ்ச பூதங்களே அவற்றின் அழகான, ஆழமான இயக்கங்களே!

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் என்கிற பூதங்கள் எல்லாமே நிரந்தரமான இயக்கத்தில், நீடித்த உழைப்பில் இருப்பதால் தான், பணிகளில் செழுமையும், பார்வைக்குள் முழுமையும் கொண்டவையாக விளங்குகின்றன.

பசுமையும் கவர்ச்சியும்

உலகத்தின் கவர்ச்சிக்கு, எங்கும் நிறைந்திருக்கிற இயற்கையின் பசுமையே சாட்சியாகும். அதுவே கவர்ச்சியின் ஆட்சியாகும்.

பசுமைக்கு புல்தரைகள் மட்டும் விளை நிலங்களாக விளங்காமல் மரங்களும்ங செடிகளும், கொடிகளும், கூட கூடுதல் தோற்றத்தைக் கொடுக்கின்றன.

மரங்களில் இரண்டு வகை உண்டு.

தாமே உண்டாகி, வளர்ந்து கொண்டு நிற்பவை ஒன்று.

பயன்பெற வேண்டும் என்பதற்காக, மக்களே விரும்பி, முனைந்து, முயற்சித்து வளர்க்கின்ற மரங்கள் மற்றொன்று.

பொதுவாக மரங்கள் எல்லாமே நிழல் தருவனவாக, கனி கொடுப்பனவாக, விறகுகளை வழங்குவனவாக, இருக்கின்றன.

ஆரம்பமும் மரமும்

ஆரம்ப காலத்தில் ஆர்வம் காட்டி மரங்களை வளர்க்கிற மக்கள் கூட, மரம் வளர்ந்து விட்ட பிறகு அதைப் பேணிக்காக்கும் பொறுப்பேற்பதில்லை. தண்ணீரும் எருவும் வேலியும் தராமலேயே, வளர்ந்த மரத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதிலேயே கண்ணும் கருத்துமாக மட்டுமன்றி அதில் கெட்டிக் காரர்களாகவும் விளங்குகின்றார்கள்.

ஆகவே மரம் என்றால், பயன்படுகிற ஒரு பொருள். காக்கப்படவேண்டியது அல்ல என்கிற கோட்பாடுதான் மக்களிடையே விளங்கும் தலையாய கொள்கையாக இருக்கிறது.

மரமும் இடையரும்

சாலை ஓரங்களில் எல்லாம், வரிசை வரிசையாக மரங்களை நட்டு, வளர்த்து, ராணி மங்கம்மாள் எனும் பெண்ணரசி ஒரு சரித்திரத்தையே படைத்துவிட்டுப் போனாள்.

அந்த மரங்கள் வழிப் போக்கர்களுக்கு நிழலைத் தந்து ஆறுதலை அளித்தன. ஆனந்தம் விளைத்தன. அகால நேரத்தில் ஏற்பட்ட பசியையும் போக்கின.

ஆனால், அந்த மரங்களின் இலை தழைகள் எல்லாம், ஆடுமாடுகளுக்கு இரையாகிப் போகக் கூடிய வாய்ப்புகள் சந்தர்ப்பங்கள் நிறையவே இருந்தன.

கிராம மக்கள் தங்கள் வளர்ப்பு மிருகங்களான ஆடு மாடுகளுக்கு, நாள் தோறும் நீண்ட கழிகளை வைத்துக் கொண்டு, கிளைகளை வளைத்து, முடிந்தால் ஒடித்துக் கீழே தள்ளி, தின்னுவதற்காகத் தந்தனர்.

இப்படி தினம் தினம் ஆடுமாடுகளை வளர்க்கும் இடையர்கள், ஒடித்துத் தள்ளுவதால் ஏற்படுகின்ற விளைவுகளைத்தான் பழமொழி ஒன்று இப்படி கூறுகிறது.

அதாவது இடையன் ஒடித்த மரம் என்று.

இடையன் எறிந்த மரம் என்று

தினந்தினம் கொத்துக் கொத்தாக, கிளைகிளைகளாக, ஒடித்துத் தள்ளப்படுவதால், மரங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, எல்லாவற்றையும் இழந்து, பெயரிழந்து போய்விடுகின்றன. மரத்தை ஒடித்தே இடையன் அழித்து விடுகிறான்.

காற்றில் அசைந்து, காண்பார்க்குக் களிப்பூட்டும் இலை, தழை, கிளை எல்லாவற்றையும் இழந்து, கட்டைமரம், பட்ட மரம், மொட்டைமரம், பாழான மரம் என்பதாகவே பெயரிழந்து நிற்கின்றன.

இதனால் தான், இந்தப் பழமொழி, இடையன் எறிந்த மரம் என்று, இயல்பாக நடக்கும் கொடுமையான காரியத்தை மிகக் கூர்மையாகச் சித்தரித்துக் காட்டுகிறது.

மரமும் உடலும்

மரத்தை போல்தான் உடலும்.

உலக வாழ்க்கையில், குறிப்பறியாமல் நிற்கின்ற ஒரு வரைப் பார்த்து நல்ல மரம் என்று உவமானம் கூறி, அவன் மதிப்பைக் குறைத்துப் பேசுகின்றார்கள் கவிஞர்கள்.

உணர்ச்சியும் எழுச்சியும் வளர்ச்சியும் நிறைந்த மரங்களைப் போலவே, உடலும் அமைந்திருக்கிறது. உடலின் மேன்மை கருதி, உடலை வளர்க்க வேண்டியது, உயர்ந்த மக்களின் கடமையாகவே ஆகிறது.

ஆனால் உடலைப் பார்ப்பவர் யார்? பராமரிப்பவர் யார்? பாதுகாப்பவர் யார்? பண்போடு பரிவர்த்தனை நடத்துபவர் யார்?

தானே திறமையாக வளர்ந்து கொள்கிற தேகம், தனக்குத் தேவையானவற்றை தானே தேர்ந்தெடுத்து, வளர்த்துக் கொள்கிற தேகம். தனக்கு வேண்டாமென்றால் தானே தனது வளர்ச்சியைத் தடுத்துக் கொள்கிற நிறுத்திக் கொள்கிற தேகம்.

தேகத்தின் இந்த சிறப்பான தன்மையை, அடிப்படை உண்மையை, அறிவாகப் புரிந்து கொள்ளாமல், தேகத்தை ஏதோ அடிமைபோல நினைத்து, அல்லும் பகலும் வேலைவாங்குகிற ஆள் விரட்டி எஜமானர்களாகவே, எல்லோரும் செயல்படுகின்றார்கள்.

அழிக்கப்படுகிற மரம்

வளர்க்கப்பட வேண்டிய மரத்தை வளர்க்கா விட்டாலும், அது அவ்வப்போது அளிக்கின்ற பயன்களையெல்லாம், கொடுத்துக் கொண்டுதான் இருக்கும்.

வளர்க்கும் முயற்சியைக் மேற்கொள்ளாமல், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தினந்தினம் வெட்டிக் கழிக்கும் வேலையில் ஈடுபட்ட இடையர்களைப் போல, தங்கள் தேகத்தைக் காக்காமல், தினம் தினம் தேகத்தின் சக்தியை அழித்துக் கொண்டே இருக்கும் மடையர்கள் தாம், மண்ணுலகில் மலிந்து கிடக்கின்றார்கள்.

தேகத்தின் சக்தியைத் திரட்டுகிற வகைகள் எத்தனையோ! நல்ல சத்துணவு; நலமான பழக்க வழக்கங்கள்; உண்மையான உழைப்பு; உன்னதமான உறக்கம்.

இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலானதாக விளங்குவது உடற்பயிற்சிகள் தாம்.

உடற் பயிற்சிகள்

உடற்பயிற்சிகள் என்பது உடல் உறுப்புக்களைப் பதப்படுத்தி, பலப்படுத்தி,தேகத்தைக் காக்கும் தெய்வத் துணைகளாக விளங்குகின்றன.

என்ன தான் தேகத்தின் சக்தியை, கிளை கிளையாக ஒடித்தாலும், அதனை மீண்டும் வளர்க்கின்ற சக்தியை விளைவித்துக் கொள்ள வேண்டாமா!

மிகைப்படுத்துகிற உணர்ச்சிகளினால், வீழ்த்தப்படுகிற தேகத்தின் சக்திகளை மீட்டுத் தருகிற, திரட்டித்தருகிற, மேன்மைமிகு காரியம்தான் உடற்பயிற்சிகளாக வந்து உதவுகின்றன.

மரம் ஒடிந்தால்

மரம் ஒடிந்தால், பட்டுப் போகின்றன. கட்டையாகி விடுகின்றன. அது போலவே உடலின் சக்தி ஒழிந்தால், உறுப்புகள் கெட்டுப் போகின்றன. செயலில் கீழ்தரமாகி விடுகின்றன. தோற்றத்தில் மாற்றம் பெற்று, தூற்றப்படு கின்ற அளவுக்குத் தாழ்ந்து போகின்றன.

'நல்லகனி கொடாத மரமெல்லாம், வெட்டுண்டு அக்கினியிலே போடப்படும். இந்த மரங்களின் வேர் அருகே, கோடாரி வைத்திருக்கிறது' (மத்.3.10) என்று கூறுகிற பைபிள் கருத்தைப் படியுங்கள்.

பயன்தரும் வல்லமையில்லாத; இருந்தும் வல்லமை யிழந்து போகிற மரங்களை, மக்கள் மதிக்கமாட்டார்கள். அவற்றை வெட்டி வீழ்த்தவே, சமயம் பார்த்திருப்பார்கள். சந்தர்ப்பங்களை உண்டு பண்ணிக் கொள்வார்கள்.

அது போலவே, நல்ல தேகம் இல்லாத மக்களை வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் பயன் இல்லாத மக்களை, யார் மதிப்பார்? யார் வரவேற்பார்?

அவர்களை நாற்றமெடுத்தப் பொருட்களைப் பார்க்கும் பொழுது மேற்கொள்கிற முகச் சுளிப்புடன்தான் பார்ப்பார்கள். முடிந்தால், அந்த இடத்தை விட்டு அகற்றவும், அல்லது அவர்களே அகன்று போகவும் தான் செய்வார்கள்.

இது தேவையா!

ஆராய்ந்து பெறுகிற அறிவுத்திறன் உடைய மக்களுக்கு இந்த நிலை அவசியமா?

பொன்னாக உடலைப் போற்றிக் காக்க வேண்டாமா!

தேகத்தைத் திறமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வோம். தேய்ந்தாலும், நலிந்தாலும், அந்த வேகத்தில் தேற்றிக் கொள்ள முடியும் என்று மருந்தை மனதில் கொண்டு பேசுவோரே அதிகம்.

மருந்தை விருந்தாக உண்ணும் மதியிலிகளை, நாம் என்ன சொல்லி மாற்ற முடியும்? வெளி உலகுக்கு வாழ்பவர் போல நடித்து, உள்ளும் புறமும் உடலால் வேதனைகளை அடைந்து கொண்டு, முணுமுணுத்து வாழ்பவர்களே இன்று அதிகமாக இருக்கும் இந்நாளில், இந்த உண்மையை வலியுறுத்துவது நமது கடமையாகி விடுகிறது.

நோய் மலிந்து நொந்து வாழ்கிற வாழ்க்கையை, ஒரு உவமையுடன் நாம் காணலாம்.

நடந்துபோன பாதையைப்பார்த்தால் ஏதோ கோடு போலத் தோன்றும்.

அதுபோடுகிற கோடுகள் எல்லாம் கோலம் ஆகுமோ! தரையில் கிழிக்கப்படுகிற அந்தக் கோடு எல்லாம் எழுத்து ஆகிவிடுமோ! என்கிற இந்தக் கருத்தை 'நத்தை இழுக்கிற கோடு கணக்காவதில்லை, எழுத்தாகி விடுவதில்லை' என்கிற பாட்டைக் காண்போம்.

ஆகுமோ, நந்துழுத எல்லாம் கணக்கு (நந்து-நத்தை)

நத்தை கிழிக்கும் கோடுகளானது விரைவில் மறைந்து போவது போல, தேகத்தின் சக்தியை இழந்த மக்களின் நிலையும் ஆகிவிடுகிறது.

இதற்கு ஒரு தீர்வு

அப்படியென்றால், தேகத்தின் சக்தியை அழிக்காமலேயே, நாம் வாழ்ந்துவிட முடியுமா என்ற ஒரு கேள்வியை நீங்கள் கேட்கலாம்.

தேகத்தை இயக்காமல், சக்தியை இழக்காமல், எந்தக் காரியமும் செய்ய முடியாது என்பதை, நாம் எல்லோரும் நன்றாகவே அறிவோம்.

இந்த ஒரு கருத்தை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளுங்கள். போதும்.

பையச் சென்றால், வையம் தாங்கும் (ஔவையார்)

சக்தியை இழக்கின்ற காரியங்களில் அவசரப்படாமல், ஆத்திரப்படாமல், யோசித்து செயல்படுகிற விதத்தில், அமைதி காப்பது போல், மெதுவாகச் (பைய) சென்றால், இந்த உலகம் உங்களை நீண்ட நாள் தாங்கி வாழ்விக்கும் என்பது தான் இதன் கருத்து.

கொஞ்சங் கொஞ்சமாக இலை தழைகளை ஒடித்து, மரத்தையும் வளரச் செய்து, தனக்கும் பயன்படுமாறு செய்கிற புத்தியுள்ள இடையர்களாக, நாம் வாழ வேண்டியது அவசியம்.

இருக்கிறதே என்று கண்டதை ஒடித்து வீணாக்கிப் பார்க்கும் வெறியர்களாக, நாம் வாழ்ந்துவிடக் கூடாது.

இளமைக் காலத்தில், தேகத்தின் சக்தி நீர் நிரம்பிய அணை போல் இருக்கும். இந்தக் காலத்தில் தேகத்தின் சக்தியை அணைத்துப் போடாமல், அணையை உடைத்து அத்தனை நீரையும் வீணாக்கிவிடாமல் பாதுகாத்துக் கொள்பவரே, இளமை கழிந்த காலத்திலும் எடுப்பாக, மிடுக்காக, நலமாக, வளமாக வாழ்வார்கள்.

ஆகவே, எதிலும் நிதானமாக தேகத்தைப் பயன்படுத்தி; நல்ல இலட்சியத்திற்காக உடலைப் பயன்படுத்தி, உயர்ந்த வாழ்க்கை வாழ்பவர்களையே, உலகம் வாழ்த்துகிறது. வணங்குகிறது.

இடையன் எறிந்த மரம் போல, தேகத்தை ஆக்கி விடாமல், தோட்டக்காரன் வளர்ப்பது போல தேகத்தைக் காத்து, சக்தியை வளர்த்து, தேனான வாழ்வு வாழுங்கள். இந்தச் சிந்தனையை நிதமும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். என்றும் இனிமையாகவே வாழ்வீர்கள்.

5. என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன்

பிறப்பும் இறப்பும்

பிறப்பு என்பது நாம் அறியாதது.
இறப்பு என்பது நமக்குப் புரியாதது.

இதுதான் நமது வாழ்வின் சிறப்பும் மறைப்பும் ஆகும்.

இந்த உயிர் வாழும் வாழ்க்கைக்கு முன்னே உறுதி தரும் ஒன்றாக, உண்மைப் பொருளாக, உயர்ந்த திருவாக விளங்குவது உடல்தான்.

உடலை வைத்துத் தான் இந்த உலக வாழ்க்கையே உலா வருகிறது.

உடலின் உண்மையை, உயர்ந்த நன்மையை, உணர்ந்த நமது முன்னோர்கள் உடலைப் போற்றினர். ஏற்றினர். உடல் காக்கும் உபாயங்களையும் சாற்றினர். சக்தியே அதன் அடிப்படை என்று சொற் பெருக்காற்றினர்.

உடல் வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே

என்று திருமூலர் பாடினார்.

ஏன் அப்படி என்று யாராவது கேள்வி கேட்பார் என்று அவருக்குத் தெரியும் போலும். அதற்காக, மேலும் இரண்டு வரிகளையும் சேர்த்துப் பாடிச் சென்றிருக்கிறார்.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும்மாட்டார்.

உடம்பு அழிகிறபோது உயிர் அழிந்து, ஒழிந்து போகிறது. உடம்பு செழித்துக் கொழித்துக் கிடக்கிறபோது உயிரும் செழித்து செங்கோல் புரிகிறது.

உடல் நலிவடைந்து, கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வதங்கும்போது, உயிரும் வதைபடுகிறது. நலிகிறது. நான்கு விதப் பண்புகளையும் இழந்து, இறந்து தடுமாறுகிறது. இதை உணரும் நோயாளிகளும், என் பிராணன் போகிறதே என்று, புலம்பிக் கலங்கி விழுந்து அழுவதையும் நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்களே!

படைப்பும் உயிர்ப்பும்

மனிதரையும் மற்ற உயிரினங்களையும் இறைவன் படைத்தான் என்பர் வேதாந்திகள். இறைப்பற்று மிகுந்த மேதாவிகள்.

மனித உடல் பரிணாம வளர்ச்சியால் பக்குவம் பெற்றுக் கொண்டது என்று விளக்குவர் விஞ்ஞானிகள். இயற்கைப் பற்று மிகுந்த ஆய்வாளர்கள்.

எப்படியோ உடல், படைப்பால் வந்தது. அல்லது உயிர்ப்பால் வந்தது என்று நாம், நமது அறிவிற்கேற்ப வைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஏனென்றால், மனித உடல் மெருகேறியது. மேம்பட்டது. மென்மை மிகுந்தது. வன்மை நிறைந்தது. நுண்மையும் நுணுக்கமும் கொண்டது. நூதனமானது. அதன் அமைப்பின் ஆற்றல் விளக்க முடியாத ஆழ்ந்த புதையல் போன்றது.

அப்படிப்பட்ட செழுமைமிக்க தேகத்தை, முழுமையாகக் கொள்கிறபோது தான், அதன் மகிமை விளங்குகிறது. மகாத்மியம் புரிகின்றது.

முழுமையான உடல்

முழுமையான உடல் என்பது, அமைப்பில் எந்தக் குறையும் இல்லாத உறுப்புக்களைக் கொண்ட உடலாகும். அப்படிப் பிறப்பது அரிது அரிது என்று ஔவைப் பாடினாள்.

அரிது அரிது
மானிடராகப் பிறத்தல் அரிது
அதினிலும் அரிது
கூன் குருடு செவிடு
பேடின்றிப் பிறத்தல்

எந்தக் குறையும் இன்றி பிறப்பது அரிது. ஏதாவது ஒரு குறை ஒருவருக்கு நிச்சயம் உண்டு என்று இருந்தாலும், முழுமையாகப் பிறப்பது அரிய செயல். அதையே ஆண்டவன் செயல் என்று பேசிப் போற்றிப் புகழ்ந்து, பணிந்தனர் பண்புடையோர்.

ஏனென்றால், உடலில் குறைபாடு வந்து விடுகிற போதே, மனித உடலின் பெயரும் மாறிப் போகிறதே!

கண் குறையானால் குருடன்; காதில் குறையானால் செவிடன்; வாயில் மொழியில் இல்லையானால் ஊமை; நோயுடன் பிறந்தால், நோயாளி என்றெல்லாம் கூறப்படுவது நாம் அறிந்ததே!

புறநானூற்றுக் காட்சி

உறையூர் முதுகண்ணன் சாத்தனார் என்னும் பெரும் புலவர் ஒருவர் செருகளத்தில் சிங்கமாகத் திகழ்ந்த சோழன் நலங்கிள்ளி என்னும் மன்னனைப் புகழ்ந்து பாடுவதாக, புறநானூற்றில் ஒரு பாடல்.

சிறப்பில் சிதடும், உறுப்பில் பிண்டமும்
கூனும் குறளும் ஊமும் செவிடும்
மாவும் மருளும் உளப்பட வாழ்நர்க்கு
எண்பேர் எச்சம் என்றிவை எல்லாம்
பேதமை அல்லது ஊதியம் இல் என
முன்னும் அறிந்தோர் கூறினர், இன்னும்
அதன்திறம் அத்தை யான் உரைக்க வந்தது

(புறம் - 28)

மக்கள் பிறப்பிலே நிறைய குறைபாடுகள் உள்ளன. அவை எட்டு வகையாக இருக்கின்றன. அவை பின்வருமாறு;

கண் குருடு (சிதடு); வடிவமில்லாத தசைத்திரளினால் ஆன உடல் (பிண்டம்), கூன் விழுந்த முதுகு (கூன்), குறுகிய குள்ளமான அமைப்புள்ள உடல் (குறள்), வாய் பேசாத ஊமை (ஊம்), காது கேளாத தன்மை (செவிடு), மிருகம் போன்ற உடலமைப்புடன் உள்ள உடல் (மா), அறிவற்ற மந்த புத்தியும், பைத்தியக்காரத் தனமும் நிறைந்த தன்மை (மருள்).

இப்படி உள்ள உடல்களால், அறம், பொருள், இன்பங்களை அனுபவிக்கமுடியாமற் போய்விடும் என்பதை நாம் அறிந்தது தான்.

இத்தகைய குறைகள் இல்லாமல், சோழன் நலங்கிள்ளி இருந்தான், என்று புலவர் பாடிய பாடல் நமக்குக் கூறுகிறது.

திருமூலரின் மகிழ்ச்சி

அதனால்தான், திருமூலர் மகிழ்ச்சியாக இப்படிப் பாடுகிறார்.

என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன்.

எந்த விதக் குறைகளும் இல்லாமல், என்னை இறைவன் நன்றாகப் படைத்தனன் என்று மகிழ்ச்சி பொங்கப் பாடுகிறார்.

உடலில் குறையற்ற நிறைவு; உள்ளத்தில் வெறுமை யற்ற உணர்ச்சி ஊற்று; செயலிலே சிரத்தையான செழிப்பு; இவை தான், திருமூலரைப் பூரிப்படைய வைத்திருக்கின்றன.

குறைவு பெறாத உடலுறுப்புக்கள் மட்டும் ஒருவருக்கு மகிழ்ச்சி தராது. கூடிவருகிற அறிவும், மனத் தெளிவும், மாண்பு மிகுந்த ஞானமும் வேண்டுமல்லவா!

ஒரு நாணயத்திற்கு இரண்டு பக்கத்தில் உள்ள எழுத்தும் வடிவமும் தெளிவாக இருந்தால் தான், அது செல்லுபடியாகும். ஏதாவது ஒரு பக்கம் தேய்ந்து, மறுபக்கம் நன்றாக இருந்தாலும், அதை மக்கள் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள்.

பணயமான வாழ்வு

அது போலவே, உடல் நன்றாக இருந்து அறிவின்றி போனாலும், அறிவு மிகுந்திருந்து உடல் நலிவுற்றுக் கிடந்தாலும், அப்படிப்பட்ட ஆட்களை யார் மதிப்பார்கள்?

அறிவில்லாதவர் மரம் போன்றவர். ஆற்றலில்லாதவர் உருவம் இருந்து என்ன பயன் என்றெல்லாம் வள்ளுவர் பாடுவார்.

இதனால்தான், என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்திருக்கிறான், என்று இதயம் கனிந்து திருமூலர் பாடுகிறார்.

குறையிலா உடலைத் தந்தாய்!
குறைவிலும் நிறைவைத் தந்தாய்!
மறைபொருள் உணரும் வண்ணம்
மாண்புடன் மதியைத் தந்தாய்!

இறைவனே உன்னை எண்ணும்
இனியஓர் இதயம் தந்தாய்!
கறையுடை வாழ்க்கை யேனைக்
காப்பதுன் பாரம் ஐயா!

(நவராஜ் செல்லையா)

என்று நான் எழுதிய கவிதை ஒன்றை, இங்கே குறிப்பிட்டுக் காட்ட விரும்புகிறேன்.

குறையில்லாத நல்ல உடலோடு நன்றாக நம்மை இறைவன் படைத்ததற்காக முதலில் நன்றி கூறுவோம்.

அத்துடன் நின்று போவது அறிவுடையோர்க்கு அழகல்லவே! அதற்குப்பின் தானே, வாழ்வின் வெற்றியே மிகுந்து கிடக்கிறது!

என்ன செய்வது?

என்னை நன்றாக இறைவன் படைத்தனன்
தன்னை நன்றாகத் தமிழ் செய்யுமாறே (திருமந்திரம்)

நன்றாக உடல் பெற்ற திருமூலர், தன்னைத் தமிழில் நன்கு கவிதைகள் இயற்றி, நாட்டுக்கும் மக்களுக்கும் நன்மை செய்யுமாறு படைத்தார் என்ற நம்பிக்கையுடன், இலட்சியமாகத் தனக்கு முடிந்ததை, தன்னால் இயன்றதைச் செய்தார்.

இலட்சியமற்ற வாழ்க்கை, மிருக வாழ்க்கை.

உண்டு உறங்கி, ஊரெல்லாம் திரிந்து, மயங்கிக்கிடப்பது மனித வாழ்க்கையல்ல,

அறிவைப் பயன்படுத்தித் துணையாகக் கொண்டு, உடலைப் பயன்படுத்தி முதலாகக் கொண்டு, தனக்கும்

தன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் மட்டுமல்ல, சமுதாயத்திற்கும், பிறந்த தேசத்திற்கும் தொண்டு செய்கிற செயலே புனித வாழ்க்கையாகும்.

நான் நன்றாக இருக்கிறேன் என்று பேசுகிறபோது, யாருக்கும் பெருமையும் புகழும் வந்து விடாதே.

நான் செய்கிற தொழிலை நன்றாகச் செய்கிறேன். அந்த நோக்கத்தில் நான் நன்றாகவே உழைக்கிறேன் என்று சிறந்த பணியை தொடர்ந்து செய்கிறபோது தான் உண்மையான புகழும், நன்மையாக செல்வமும், நாடி வந்து நலம் பயக்கும்.

ஆகவே, இன்று முதல் ஒரு இலட்சியத்தை மேற்கொள்ளுங்கள். நன்றாக என்னைப் படைத்த இறைவன் மகிழ, நான் நன்றாக வாழ்வேன் என்பது தான்.

நன்றாக வாழுங்கள். நலமோடு வாழுங்கள்!

6. நாகாக்க காக்க!

நாக்கும் போக்கும்

கூடி வாழும் மிருகம் என்று மனிதர்களைப் பற்றிக் கூறுவார்கள்.

பேசுகிற இந்த அறிவுள்ள மிருகத்திற்கு பேசமட்டுமா தெரிகிறது?

ஏராளமாக ஏசவும் தெரிகிறது. தாராளமாகவும் புரிகிறது.

பேசுவதைவிட ஏசுவதில் தான் இந்த மனிதர்களுக்கு எப்பொழுதும் இன்பமாக இருக்கிறது. இதுவே சொர்க்க மாகவும் தெரிகிறது.

நல்லது கெட்டதைப் புரிந்து கொண்டாலும், ஆட்களுக்கு ஏற்ப நிலை மாறிப் பேசுவதுதான், மனிதப்பண்பாடாக விளங்குகிறது.

இந்தப் பண்பாடற்ற காரியங்களுக்கு, பிரச்சினை களுக்குப் பெரிதும் காரணமாக இருப்பது, நாக்கு தான் என்பதை எல்லோரும் அறிவோம்.

நரம்பில்லாத நாக்கு நாலும் பேசும் என்பார்கள்.

அந்த நாக்கைப்பற்றி சாதாரண மனிதர்களிலிருந்து, சான்றோர்கள் வரை, வேண்டிய அளவு விளக்கம் கொடுத்திருக்கின்றனர், முயன்ற அளவு எச்சரித்தும் இருக்கின்றனர்.

நரம்பில்லாத நாக்கு

நரம்பில்லாத நாக்கு என்று எல்லோரும் ஏளனமாகப் பேசுகின்ற இந்த நாக்கு, தசையால் தான் அமையப் பெற்றிருக்கிறது.

நாக்கிற்கு நுனி, உடல், அடி என மூன்று பகுதிகள் உண்டு. நாக்கின் நுனிப் பாகமும், மத்தியில் உள்ள உடல் பாகமும் எலும்புடன் இணையாமல், சுதந்திரமாக உலவுவது போல் அமையப் பெற்றிருக்கிறது. நாவின் அடித்தளம் தான், ஹையாய்டு எனும் எலும்புடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது

இது நாவின் இயற்கை அமைப்பாகும்.

நாக்கின் பயன்கள்

நாக்கின் மேற்பரப்பில் நிறைந்து தெரிகின்ற காம்பு போன்ற அரும்புகள், பைலி பார்ம், வல்வேட், போலியேட் என்று நான்கு வகைப்பட்டவையாயிருக்கின்றன.

நாக்கின் ஓரங்களில் காணப்படும் பைலிபார்ம் என்ற அரும்புகளுக்குத் தொடு உணர்வு உண்டு. வெல்வெட் போன்று, அமைப்பு கொண்ட நமது நாக்குக்கு சுவை உணர்வு உண்டு.

கையினால் பொறுக்க மாட்டாத சூட்டையும், குளிர்ச்சியையும், வாய்ப்பகுதி தாங்கிப் பொறுத்துக் கொள்ளும் தன்மையும் நமக்குத் தெரியும்.

ஆகவே, நாவானது உண்ணும் உணவின் சுவை அறிய உதவுகிறது.

உண்ணும் உணவுப் பொருட்களை, நன்கு கலக்கித் தொண்டைக்குள் அனுப்பவும் துணைபுரிகிறது.

வெப்பத்தையும் தட்பத்தையும், வலிமையும் பல நிலையையும் அறிந்து கொள்ள சிறந்த பாதுகாப்பு உறுப்பாகவும் விளங்குகிறது.

அத்துடன், பேசி மகிழவும் உதவுகிறது.

நாக்கும் பேச்சும்

பேசுவதற்கு நாக்குப் பின்புலமாக பெருந்தளமாக விளங்குகின்றது என்றவுடன், எப்படிப் பேச வேண்டும் என்று நாக்குக்குப் பெருந்தடை விதித்தவர்கள் ஏராளம்.

எப்படிப் பேச வேண்டும் என்பதற்கு இலக்கணம் வகுத்தவர்கள் எண்ணிக்கையில் அடங்கார்.

'வாய்ப்பறை ஆகவும், நாக்கடிப்பு ஆகவும்'

என்று ஆதி வீர ராம பாண்டியர் தனது வெற்றி வேற்கை என்ற நூலில் இப்படி எழுதுகிறார்.

வாயை மேளம் என்கிறார். நாக்கை, மேளத்தைத் தட்டும் குச்சி என்கிறார்.

நா துடித்து அடித்து வாய் உட்புறமாகிய மேளத்தைக் கொட்டுகிற போது அதில் எழுகின்ற சத்தம், கேட்பவருக்கு இனிமையாக இருக்க வேண்டும், மன மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்க வேண்டும். புத்துணர்ச்சியை ஊட்ட வேண்டும் பேரெழுச்சியை நீட்ட வேண்டும் என்பது தான் எல்லோரின் வேட்கையும் விருப்பமுமாகும்.

ஆனால், வாயிலிருந்து வந்து விழுகிற பேச்சின் வேகத்தில் விவேகம் இல்லை. மதியூகம் இல்லை. மனிதப் பாங்கே இல்லை என்பதால், ஔவைப் பாட்டி தன் ஆத்திச் சூடிப்பாட்டில் நிறையவே குறைபட்டுக் கொண்டிருக்கிறாள்.

சுளிக்கச் சொல்லேல்.
நொய்ய உரையேல்.
பழிப்பன பகரேல்
பிழைபடச் சொல்லேல்
வெட்டெனப் பேசேல்

என்றெல்லாம், பேச்சுக்குத் தரம் சொல்லி போயிருக்கிறாள்.

இனிமையான பேச்சு கனி போன்றது. இன்னலைத் தருகின்ற பேச்சு காயைப் போன்றது. கனிகள் கண்ணருகே, கையருகே பறிக்கும் அளவுக்கு இருக்கிறபோது, காயைப் பறித்து யாராவது சாப்பிடுபவர் உண்டோ! அப்படி உண்பவரை உலகம் பழிக்காதா!

'கனியிருக்கக் காய் கவர்ந்தற்று' என்று சுவையாகப் பாடிய வள்ளுவர், எல்லோருக்கும் ஓர் எச்சரிக்கையை விடுத்துப் பாடிச் சென்றிருக்கிறார்.

அந்தப்பாடல் வாய்க்கு மட்டுமல்ல, வாழ்வுக்கே விடுத்த எச்சரிக்கையாகும்.

யாகாவா ராயினும் நாகாக்க, காவாக்கால்
சோகாப்பர் சொல்லிழுக்குப் பட்டு.

யாரும் எதைக் காப்பாற்றா விட்டாலும், நாக்கைக் கட்டாயம் காப்பாற்ற வேண்டும். அப்படிக் காக்கத் தவறினால், அவர் சொல் தவறிப்பேசி, சோகமான சூழ்நிலைக்கு ஆளாக நேரிடும் என்பது பொருளாகும்.

பொருள் புதிது

இதுவரை, நாகாக்க என்ற சொல்லுக்கு, நாவைக் கொஞ்சம் அடக்கி வையுங்கள், இல்லையேல் இழுக்குபட்டு அதாவது சொற்குற்றம் ஏற்பட்டு, சோகாப்பர் அதாவது துன்பம்

அடைவர் என்பதாகவே, எல்லோரும் பொருள் கூறிச் சென்றிருக்கின்றனர். இப்பொழுது இதையே எல்லோரும் பின்பற்றி வருகின்றனர்.

வள்ளுவரை சற்று ஆய்வுக்குள்ளாக்கி, அவரது வாழ்க்கை நிலையை ஆராய்ந்த பிறகு, ஏற்பட்ட எனது தெளிவின் காரணமாக, இந்தக் குறளுக்கு ஒரு புதிய பொருளைச் சொல்லுகிற தெம்பைக் கொடுத்திருக்கிறது.

வள்ளுவர் சிறந்த போர் வீரராக வாழ்ந்தவர். பாண்டிய மன்னனான ஒள்வேள் பெரும் வழுதியின், உள்நாட்டு அமைச்சராகப் பணியாற்றியவர்.

அவர் மக்களுக்கு வீரம் மட்டும் வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. வலிமையான உடல் வேண்டும். அதைக் காக்க, அறிவு பூர்வமான உணவு முறை வேண்டும். அந்த உணவிலும், கட்டுப்பாடான ஏற்கும் முறை வேண்டும் என்றெல்லாம் வற்புறுத்தியவர்.

ஆகவே, வள்ளுவரானவர் சிறந்த ராஜ தந்திரி மட்டுமல்ல, மேன்மை மிகு மருத்துவ மேதையாகவும் திகழ்ந்திருக்கிறார்.

இந்தக் கருத்துக்களின் அடிப்படையில்தான் நாகாக்க எனும் சொல்லுக்குப் புதிய பொருள் காண முனைந்தேன்.

வாயும் வயிறும்

நாக்கு எனும் புலி குடியிருக்கும் குகையாக, வாய் இருக்கிறது.

வாய் எனும் சொல்லுக்கு வழி என்பது ஒரு அர்த்தம்.

வாயைத் தன் வசப்படுத்தி, வழிகாட்டக் கூடிய வல்லமை நாக்குக்கு உண்டு.

தன்னிடம் வருகிற பொருளின் சுவையை வெளிப் படுத்தி, மேலும் மேலும் வேண்டும் என்று வெறியூட்டுகின்ற வாய்ச் சுவையை, நமக்கு நாக்கு கொடுத்து விடுகிறது.

இந்த நாவின் புலி வேகமும், வாயின் சுவை வேகமும் சேர்ந்து கொண்டு, உண்ணும் உணவின் அளவை மிகுத்துவிடுகிறது.

வயிறு நிரம்புவது தெரியாமல், வாய் உணவுகளை நிறைய வயிற்றுக்குள் செலுத்தி விடுகிறது. நாவின் தூண்டுதலால் தான் இந்த நிரப்பும் நாடகம் நிதமும் நடைபெறுகிறது.

வாயில் தொடங்கி, வயிற்றின் இறுதி வரை உள்ள இந்த ஜீரண மண்டலத்திற்குரிய நீளம் ஏறத்தாழ 27 அடி. அதாவது, திரு வாயிலிருந்து தொடங்கி, கடைசியாக முடிகிற எருவாய் வரை உள்ள இந்தப் பரப்பில், தொண்டை, உணவுக் குழல், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், மலக்குடல் என்றெல்லாம் பெயர் பெற்ற சிறப்பான உறுப்புக்கள் இருக்கின்றன.

இந்த ஜீரண மண்டலத்திற்குள்ளே இரத்த ஓட்டமும், இன்னும் பல நிண நீர் ஓட்டமும், ஜீரண சுரப்பிகளின் நீரோட்டமும், நிறையவே நடைபெறுகின்றன.

நாக்கின் சுவையறிய, சுகம் தெரிய, உணவை வயப்படுத்த, ஒரு நாளைக்கு ஒன்று முதல் ஒன்றரை லிட்டர் அளவுக்கு உடலில் உமிழ் நீர் சுரக்கிறது என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இப்படிப் பட்ட புலிவேகமும் புயல் வேகமும் உடைய நாக்கை, கட்டுப்படுத்தாதவர்களுக்குக் கஷ்டங்கள் நிறைய வரும்.

ஜீரணமும் காரணமும்

வயிற்றுக்குச் சென்ற உணவுப் பொருள், செரித்த பிறகுதான் உண்ண வேண்டும் என்பது நியதி. அதுவே மீறாத விதிமுறையுமாகும்.

உணவு செரிக்காமல் இருக்கும் பொழுது. ஆசையின் காரணமாக, ஆவேசத்துடன் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தால், வயிற்றுக்கு அது தீராத சுமையாகி விடுமல்லவா!

அதிகக் கனமாகி விடுகின்ற வயிற்றுச் சுமைக்குள் உள்ள உணவுப் பொருட்கள், குறிப்பிட்ட அந்த மூன்று மணி அவகாசத்திற்குள் இரைப்பையிலிருந்து வெளியேற முடியாமல் போகின்றன.

ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு இயலாமை ஏற்பட்டு விடு கின்றன. அதனால், வயிற்றுக்குள் தேங்கிப் போய் நிற்கின்றன.

வயிற்றில் உள்ள தேக்கத்தின் அடுத்தக் கட்டம், அஜீரணத்தின் முடிவு மலச்சிக்கல்.

மலச்சிக்கல் சிக்கலான வேதனையுடன் மூலம் **(Piles)** என்ற கடுமையான நோயையும் கொண்டு வந்து விடுகிறது.

மூலநோயே, உடலில் தோன்றும் பல நோய்களுக்கும் மூலமாகி விடுகிறது என்பது மருத்துவர்கள் கூறும் காரணமாகும்.

பல்லும் பழுதும்

உணவின் சுவையறியும் நாவுக்கு, உதவுகின்றவையாக பற்கள் விளங்குகிறது.

தொடர்ந்து உணவைக் கடித்து, கிழித்து, அரைத்துக் கொண்டிருக்கும் பற்கள், தூய்மையை இழந்து போய்விடக் காரணமாவதால், துன்பத்திற்கும் ஆளாகி விடுகின்றன.

பல்லுக்கு ஏற்படுகிற பற்சிதைவும், பல்வலியும், பல் தேய்வும் ஏற்பட்டு, கூடிய சீக்கிரத்தில் பற்களை பலம் இழக்கவும், ஆட்டம் கொடுக்கவும் கூடிய நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விடுகிறது.

'பல்போனால் சொல் போகும்' என்று ஓர் பழமொழி உண்டு. பற்கள் இழப்பின் காரணமாக, பேசும் பொழுது, பேசுகிற சொற்களின் ஓசையும் ஒலியும் வேறுவிதமாக வாயிலிருந்து கிளம்பும். அந்த மாதிரி பேச்சு, பல்லற்ற பேச்சாளருக்குப் பெருங் குற்றத்தை ஏற்படுத்தி, துன்பத்தையும் உண்டாக்கிவிடும்.

ஆகவே தான், பற்களை இழந்து போகின்ற அளவுக்கு, நாவானது வாய்க்கு வேதனையும், வயிற்றுக்கு வாதனையையும், பற்களுக்கு வேதனையையும், வாழ்வுக்கு சோதனையையும் ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

ஆகவே, நலமாகப் பேச நாம் நாக்கைக் காத்துக் கட்டுப்படுத்திப் பேச வேண்டும்.

நாம் நலமாக வாழ, நாக்கைக் கட்டுப்படுத்திக் காத்து, உணவுண்ண வேண்டும்.

பேச்சும் இனிமை தான். உணவும் இனிமைதான். இனிமை இனிமையோடு தொடர வேண்டுமானால், அதில் காக்கும் தன்மையும் கட்டுப்பாடும் இருக்க வேண்டும்.

அந்தக் கட்டுப்பாட்டைத் தான் வள்ளுவர் கூறியிருக்க வேண்டும் என்று நம்பலாம்.

வயிறு பெறுகிற வேதனை நேரத்தில், வாயிலிருந்து வருகிற வார்த்தைகளை இங்கே நாம் வருணிக்கத் தேவையில்லை.

பசியால் வயிறு காய்ந்தாலும், நிறைய உணவால் வயிறு கனத்தாலும், நேர்கிற துன்பம் ஒன்று தான்.

இல்லாமையால் ஏற்படுகிற இயலாமையை விட, வயிற்றுச் சோர்வு பெரிது. கொடிது.

அப்படி இல்லாமல் அளவோடு உண்டு நலமாக இருந்து, வளமோடு வாழ்ந்து, பலமாக வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகிற எல்லோரும், நாகாக்க வேண்டும். இல்லையேல், 'சோகாப்பர் சொல் இழுக்கப்பட்டு' என்று நாமும் தைரியமாகக் கூறலாம் அல்லவா!

7. ஆதிபகவன் முதற்றே உலகு

அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதி
பகவன் முதற்றே உலகு.

தெள்ளு தமிழ் வள்ளுவரின் தேனினுமினிய குறள்பாக் களில், தொடக்கக் குறள் இது.

உயிர் எழுத்து அ வில் தொடங்கி மெய்யெழுத்து - ன்-இல் முடிகின்றன 1330 குறள்களும் என்று, அவரின் அறிவுத் தெளிவை வானளாவப் புகழ்வார்கள் வண்டமிழ் சான்றோர்கள்.

இந்த முதல் குறளே, முத்தாய்ப்பாக விளங்குகிறது.

இந்தக் குறளுக்குப் பொருள் கூறுபவர் எல்லோரும், ''எழுத்துக்கள் எல்லாம் அகரமாகிய முதலை உடையன. அதுபோல ஆதிபகவனாகிய முதலை இந்த உலகம் உடைத்து'' என்பர்.

இன்னும் சிலர், எண்ணத்திற்கே ஏற்காத கதை ஒன்றைக் கூறுவர்.

'ஆதி என்ற தாழ்ந்த பெண்ணுக்கும், பகவன் என்ற பார்ப்பன முனிவருக்கும் தோன்றிய குழந்தை திருவள்ளுவர் என்று கூறி, உலகுக்குத் தாய்தந்தையான ஆதிபகவனே முதலாக இருக்கிறார்கள்' என்பதாகக் கதைப்பர்.

இந்தக் குறளுக்கும் நம் துறைக்கும் என்ன தொடர்பு என்பது தான் புதியது. புதிரானது.

ஆதிபகவன் என்ற சொல்லானது மிகவும் பொருள் பொதிந்ததாக, அர்த்தச் சுரங்கமாகவே திகழ்கிறது.

பகவன் என்ற சொல்லுக்கு, கடவுள் என்று பொருள் கூறுவர். காணப்படுகிற உலகத்தில், காணப்படாத கடவுளே முதலாம் என்று பரிமேலழகரும் பொருள் கூறிப் போயிருக்கிறார்.

பகவன் என்ற சொல்லுக்கு கடவுள் என்பது ஒரு பொருள். அது பகவன் அல்ல; பகலவன் அதாவது சூரியனாக இருக்க வேண்டும். பகவன் என்றாலே சூரியனைத்தான் குறிக்கும் என்றெல்லாம் பொருள் கூறுபவரும் உண்டு.

'பகவு+அன்' என்று நாம் இந்த சொல்லைப் பிரித்தோமானால், பகவு என்ற சொல்லுக்கு, துண்டு, பங்கு, பிளப்பு, வெடிப்பு, பகு, பிளவு, பிரிவு, என்று பல பொருள்கள் இருப்பதை அறிகிறோம்.

உலகங்கள் பல ஒன்று சேர்ந்து அண்டியிருப்பதால், அண்டம் என்பார்கள். அதினின்றும் பிரிந்து விழுந்த மண்ணுலகை பிண்டம் என்பார்கள்.

இந்த அண்டத்தில் பிரிந்து நிற்கும். பெரிய துண்டான சூரியனை, பகவன் என்றுதான் நமது முன்னோர்கள் அழைத்திருக்க வேண்டும்.

பகவன் என்றால் சூரியன் என்றும், கடவுள் என்றும் பொருள் உண்டு.

பகலாகிய வெளிச்சத்தைப் பொழிகிற சூரியன், ஆதியில் தோன்றிய ஒன்று என்பதாக அறிவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

ஆதியிலே அதாவது முதலாவதாக சூரியன் வந்தது என்பதை விவிலியம் கூறுகிற விதத்தையும் நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

'ஆதியில் கடவுள் வானத்தையும் பூமியையும் படைத்தார். பூவி உருவமற்ற வெறுமையாயிருந்தது ஆழத்தின் மேல் இருள் இருந்தது. வெளிச்சம் உண்டாகுக என்று கடவுள் சொன்னார் வெளிச்சம் உண்டாயிற்று. வெளிச்சத்திற்கு பகல் என்று பெயரிட்டார். பகலை ஆள பெரிய சுடர் ஒன்றும், இரவை ஆள சிறிய சுடர் ஒன்றுமாக, இரு பெருஞ் சுடர்களைக் கடவுள் உண்டாக்கினார்' என்று ஆதியாகமத்தில் உள்ள வாசகங்கள் நம்மை பிரமிப்புக் குள்ளாக்குகின்றன.

ஆதியில் தோன்றிய சூரியன், அனைத்து உலகிற்கும் அருமையான வெளிச்சத்தை அளிப்பதுடன், ஆற்றல் மிகு சக்தியையும் மனிதகுலத்திற்கு வழங்குகிறது என்பது தான், நமது துறைக்கு ஏற்ற கருத்தாகும்.

உயிர்களுக்கெல்லாம் உணர்வையும், உணர்ச்சியை யும், உத்வேகத்தையும் ஊட்டக்கூடிய உந்துதல் சக்தி சூரியனுக்கு உள்ளது.

சூரியன் அமைப்பும் சிறப்பும்

பூமியிலிருந்து விண்ணில் மின்னுகிற நட்சத்திரங்களுக் குள்ளே, பெரியவற்றிற்கும் சின்னவற்றிற்கும் இடைப்பட்ட ஒன்றாக; ஒளி மிகுந்தனவற்றிற்கும் ஒளி குறைந்தனவற்றிற் கும் நடுத்தரமான ஒன்றாக, சூரியன் இருக்கிறது.

அதன் தூரம் பூமியிலிருந்து 1,49,598 கிலோ மீட்டர் தூரமாகும். சூரியனின் விட்டமானது 1,392,000 கி.மீட்டர் என்றும் கூறுவர்.

சூரியனைச் சுற்றியே மற்ற கிரகங்கள் சுழன்று கொண்டிருக்கின்றன என்று வானவியல் அறிஞர்கள் வர்ணிப்பார்கள்.

காலமும் நேரமும்

சூரியன் தருகிற ஒளியின் மூலம், வீரியம் பெறுகின்றன உயிர்கள் என்பதை நாம், விரிவாக அறிந்து கொள்வதற்கு முன்னே, நாம் வாழ்கின்ற வாழ்நாளின் எண்ணிக்கையை, கணக்கிட்டுக் காட்ட சூரியன் உதவுகிறது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சூரியன் காலையில் தோன்றி, மாலையில் மறைந்து, மீண்டும் தோன்றும் நேரத்தைத் தான் ஒரு நாள் என்று கணக்கிடுகின்றோம்.

சூரியன் மறைகின்ற நேரத்தை ஏற்பாடு (சாயங்காலம்) என்பார். முற்பாடு என்றால் சூரியன் தோன்றும் காலை நேரம் என்றும் நாம் கூறலாம்.

நாட்கள் மாதமாகின்றன. 12 மாதங்கள் ஓர் ஆண்டு ஆகிறது.

சூரியன் ஒவ்வொரு மாதத்திலும் ஒவ்வொரு ராசியில் வந்து தங்கிச் செல்கிறது. அந்த ராசிகள் 12. அவை பின்வருமாறு.

மேஷம், ரிஷபம், மிதுனம், கடகம், சிம்மம், கன்னி, துலாம், விருச்சிகம், தனுசு, மகரம், கும்பம், மீனம் என்பனவாகும்.

சூரியன் 12 மாதங்களில், ஒரு முறை மேஷ ராசியில் புகுவதை முன்னிட்டே, ஆண்டு என்று காலக் கணக்கிட்டுச் சோதிடர்கள் கூறுவர்.

இந்த ஆண்டு என்ற சொல் எப்படி வந்தது என்றால், ஆட்டு என்ற சொல்லிலிருந்து.

ஆட்டு என்ற சொல், மேஷம் என்ற ராசியின் தமிழ்ச் சொல் ஆடு என்பதிலிருந்து வந்திருக்கிறது. (மேஷம்-ஆடு)

பனிரெண்டு ராசிகளுக்கும் சூரியன் சென்று வரும் காலத்தைக் குறிக்க, ஆட்டு ராசியில் கூறவே, அது ஆட்டு என்று தொடங்கி, ஆண்டு என்று மாறி மருவி வந்திருக்கிறது.

ஏழரை ஆண்டுகள் சனி பிடித்து, துன்பம் தொடர்வதாக இருக்கும் என்பதை, ஏழரை நாட்டுச் சனி என்று சோதிடர்கள் கூறுவார்கள். அந்த ஏழரை ஆண்டுகாலம், ஏழரை ஆட்டுச் சனி என்று தான் ஆதிகாலத்தில் பேச்சும் பழக்கத்தில் இருந்ததாக தமிழண்ணல் என்பவர் கூறுகிற கருத்தையும், நாம் கவனத்தில் கொள்ளலாம்.

வழியும் வலிமையும்

வாழ் நாட்களுக்குரிய வழியையும் காலத்தையும் காட்டுகிற சூரியன், மக்களுக்கு வலிமையையும் வழங்குகிறான் என்றால், அது எப்படி? என்று ஆச்சரியமாகக் கேட்கத் தோன்றகிறதல்லவா!

மனிதருடைய தேகவலிமை, அவரது எலும்பில்தான் அமைந்திருக்கிறது.

இந்தக் கருத்தை இன்னும் சற்று விவரமாகக் காண்போம்.

இரத்தம் இருக்கும் விதமும், அதன் ஓட்ட வேகமும் இருக்கும் செழிப்பு பற்றியே, அந்த உடலும் அமைந்திருக்கும் என்பதை நாம் நன்றாகவே அறிவோம்.

இரத்தம் சிவப்பாக, செழிப்பாக, இருக்கிறதென்றால், அந்த இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பணுக்களே காரணமாகும்.

சிவப்பணுக்கள் வலிமையுடையனவாக இருந்தால், இரத்தம் அடர்த்தியாக, ஆர்ப்பரிக்கும் சக்தி நிறைந்ததாக இருக்கும்.

இந்த சிவப்பணுக்கள் எங்கே இருந்து தோன்றுகின்றன?

எலும்புகள் இரண்டு சேர்ந்து, ஓரிடத்தில் இணைகின்ற மூட்டுப் பகுதியிலிருந்து **(Joints)** தான்.

எலும்பு மூட்டுகளில் எலும்புச் சோறு **(Marrow)** என்ற பகுதியிலிருந்து தான், சிவப்பணுக்கள் பிறக்கின்றன.

எலும்புகள் வலிமை கொண்டதாக இருந்தால் தான். அதிலிருந்து தோன்றுகிற சிவப்பணுக்களும் வலிமை கொண்டனவாகப் பிறக்கும்.

ஆக, எலும்புகளுக்கு வலிமை வேண்டும் என்பது நமக்குப் புரிகிறது.

ஆனால், எலும்புகளின் உறுதிக்கும் வலிமைக்கும். வேண்டிய சக்தி யாது? கால்சியம் என்னும் சுண்ணாம்புச் சத்து.

இந்தக் கால்சியச் சத்துதான் உடல் எலும்புகளை வலிமையாக்குகிறது.

அந்த சத்தினைத்தான், அறிவியல் உலகம் D வைட்டமின் என்று புகழ்ந்துரைக்கிறது.

இந்த D வைட்டமினுக்கும், சூரியனுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? இதுதான் இப்போதைய வினாவாக எழுந்தருளியிருக்கிறது.

சூரிய ஒளி

சூரியனிடமிருந்து பூமியை நோக்கி வருகிற ஒளியானது, பூமியில் மூன்று பிரிவாகப் பிரிந்து செயல்படுகிறது.

1. கண்ணுக்குத் தெரிகிற ஒளி **(Visible);** பார்வைக்குப் படுகிற ஒளியானது ½ பாகத்திற்கு மேல் இருக்கிறது.

2. குறைந்த அலை உடைய **(Shorter wave length)** அல்ட்ரா வயலட் **(Ultra Violet)** ஒளி.

3. வலிமையானதும், நீண்ட அலைகளை உடையதுமான இன்ஃப்ராரெட் **(Infra Red)** ஒளி.

சூரிய ஒளியிலே, மிகக் குறைந்த அளவுள்ள அல்ட்ரா வயலட் ஒளிதான். **D** வைட்டமின் சக்தியை உருவாக்கியது.

இந்த அல்ட்ரா வயலட் ஒளியானது, தோலிலுள்ள திசுக்களில் பாய்ந்து, **D** வைட்டமினை உற்பத்தி செய்கிறது.

D *வைட்டமின்*

D வைட்டமின் சக்தியை, உண்ணும் உணவுப் பொருட்களிலிருந்து பெற முடியாது. சூரிய ஒளியிலிருந்து தான் தேவையான அளவு பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு 10 மைக்ரோ கிராம்கள் அளவுக்கு **D** வைட்டமின் தேவைப்படுகிறது.

அதுபோலவே, ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் 200-400 மைக்ரோ கிராம் **D** வைட்டமின்கள் தேவைப்படுகின்றன.

இந்த அளவு **D** வைட்டமின் பெற, ஒருவர் 2 முதல் 4 அவுன்ஸ் பால் குடிக்கலாம் என்பதும் ஒரு கணக்கு.

என்றாலும், சூரியனிடமிருந்து பெறுகிற **D** வைட்டமின் தான் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு ஏற்றதாகவும், உறுதுணையாகவும் அமைந்து உள்ளது.

சில மணி நேரம் வெயிலில் இருக்கிற போது, சூரிய ஒளியானது, உடல் தோல் பகுதியில் இறங்கி, அதனுடன்

இணைந்து கலந்து, வைட்டமின் D யை விளைவித்து விடுகிறது.

இதனால், வெயில் நல்லது. வெறுமனே நின்று கொண்டு வெயில் ஸ்நானம் செய்வதைவிட, விளையாட்டில் ஈடுபட வேண்டும் என்று நமது அறிஞர்கள் அறிவுரை தந்தனர்.

கருமையான தோலானது, சூரிய ஒளியை அதிகமாகக் கிரகித்துக் கொள்கிற தன்மை இருப்பதால், கறுப்பாக இருக்கிறவர்களுக்கு, வைட்டமின் சக்தி கிடைப்பதுடன், வலிமையான எலும்புகளை வைத்துக் கொள்ளவும், வளர்த்துக் கொள்ளவும் நிறைய வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

ஆதிபகவன்

இந்தக் காரணங்களினால் தான், கவர்ச்சியான கொடையாளியாக, சூரியன் விளங்குவதால்தான்; உயிர்களின் வளர்ச்சிக்கு ஒப்பற்ற உதவியாக விளங்குவதால் தான், சூரியனை பகவான் என்று மக்கள் வாழ்த்தினர். வணங்கினர். விழா எடுத்து பெருமை சேர்த்தனர். சிலையாக வடித்து, தெய்வமாக்கி திருப்தி கொண்டனர்.

சூரிய வணக்கம் தமிழகத்தில் மட்டுமல்ல, கிரேக்கத்திலும், எகிப்திலும், பழங்காலந் தொட்டே பழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது.

'ஞாயிறு போற்றுதும், ஞாயிறு போற்றுதும்' என்று சிலப்பதிகாரம் பாடிய இளங்கோவடிகள், நமக்கு வழிகாட்டிப் பாடினார்.

ஞாயிறை நாம் நமக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ள, வெட்டவெளியில் வேலை செய்யலாம். அல்லது விளையாடலாம்.

எந்த வாய்ப்பு கிடைக்கிறதோ, அதில் ஈடுபட்டு, இணையற்ற இந்த சக்தியை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே, 'ஆதிபகவன் முதற்றே உலகு' என்று பாடிய பைந்தமிழ்ப் புலவர் வள்ளுவப் பெருந்தகை, சாதாரண மக்களுக்கு மட்டும் போதிக்கவில்லை.

விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் ஒரு பொது அறிவுரையாக, புது அறிவுரையாக, இந்த வரிகள் கூறுவதை, நாம் மகிழ்ச்சியாகப் போற்றி ஏற்றுப் பண்படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உச்சி வெயிலில் மட்டும் நாம் ஒதுங்கி இருக்க வேண்டும். மற்றபடி, மாலை காலை நேரங்களில், வெயிலில் விளையாடி, வலிமை பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மேனாடுகளில் சூரியக் குளியல் **(Sun bath)** என்றே இருக்கிறது. அதாவது வெயில் வந்தால், வீதிகளில், கடற்கரைகளில் கட்டில் போட்டுப் படுத்துக் கொண்டு, அனுபவிப்பது.

நமக்கோ தினம் தினம் சூரியனைக் காண்கிற சூழ்நிலை அமைந்துள்ளது.

பரிதியின் உதவியை, பயன் தெரிந்து பயன்படுத்திக் கொண்டு வாழ்வதே பகுத்தறிவாளர்க்கு உரியதாகும்.

ஆதிபகவனைக் காண்போம். அந்த ஒளியில் மகிழ்வோம். வைட்டமின் **D** யைப் பெறுவோம். எலும்புகளின் வலிமையை வளர்ப்போம். இளமையைத் தொடர்ந்து காப்போம். முதுமையை நெருங்க விடாது சற்று தூரத்திலே நிறுத்தி வைப்போம்.

இந்த அறிவியல் இன்பம் படைப்போம். இன்னல் துடைப்போம்.

8. வெறும் பானை பொங்குமோ மேல்

உணவும் நினைவும்

உணவை சமைக்க உதவுகிறது பானை
உணவை சமைக்க உதவுகிற உதவிப் பொருட்களும் பல

பொருட்களை புத்திசாலித்தனமாக தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வதால் மட்டும், பலன் ஏதும் விளைந்து விடுவதில்லை. உணவும், உண்ணுவதற்கு ஏற்ற நிலையில் அமைந்து விடுவதில்லை.

பானையைப் பத்திரமாக, பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க அடுப்பு வேண்டும். பானையில் உணவுப் பொருள்வேக, தண்ணீர் வேண்டும். அவற்றை சமைக்க அனலும் வேண்டும்.

இவையெல்லாம் சேர்ந்து செயல்பட்டால்தான், பானையும் பொங்கும், பதமான உணவும் வந்து சேரும்.

இவ்வாறெல்லாம் இல்லையென்றால், வாய் வீரப்பேச்சும், தானென்ற செருக்கும், தன்மையில்லாத திமிரும், தடித்தனமான செயல் முறையும் எந்தவித பலன்களையும் அளித்துவிடப் போவதில்லை.

அதனால்தான், 'வெறும் பானை பொங்குமோ மேல்' என்று ஔவைப் பாட்டி அழகாகப் பாடிச் சென்றிருக்கிறாள்.

இந்த ஒரு வரியானது, நமது விளையாட்டுத்துறைக்கு எப்படியெல்லாம் பொருந்தி வருகிறது, புத்திமதியை வழங்குகிறது என்று நான் எண்ணிப்பார்க்கிறேன்.

மிக மிக அருமையானவரி. மேன்மையான வரி அது!

பானையில்லாமல் சமைக்கப் பார்க்கும்
பூனை குணத்தவர் பெருமை பெறுவரோ

என்று நான் பாடிய கவிதையையும் இங்கு நான் நினைத்துப் பார்க்கிறேன்.

அதிசயப் பானை

உடல் என்பதும் ஒரு வகையில் பானைதான்.

இந்தப் பானைக்குள்ளே பற்பல அதிசயங்கள் அடங்கிக் கிடக்கின்றன.

இந்த அதிசயப் பொருள், நாம் சுவைக்கவும், மகிழ்ச்சியால் திளைக்கவும் பயன் படுத்திக் கொள்கிற போதுதான், வாழ்வுக்கே ஓர் அர்த்தம் புரிகிறது. வருகிறது.

பானையைப் பக்குவமாக, பயனுள்ள முறையில், பயன்படுத்திக்கொள்ள நல்ல நோக்கமும், நயமான வழிமுறைகளும் இருந்தால் தான் முடியும்.

என்றாலும், நாம் சற்று இப்படி சிந்தித்துப் பார்ப்போமே!

பானை என்பது உடலாக,
அடுப்பு என்பது ஆடுகளமாக,
தண்ணீர் என்பது - இலட்சியமாக
அரிசி என்பது - திறமையாக,
அனல் என்பது - உழைப்பாக,
விறகு என்பது முயற்சியாக,
சமைக்கும் தொழில் என்பது - தன்முனைப்பாக
சாதம் என்பது சாதனையாக

நாம் ஒற்றுமைப் படுத்திப் பார்க்கிறபோது, உயர்ந்த உண்மையானது நம் உள்ளத்தில் வேரூன்றிக்கொள்கிறது.

சாதமும் சாதனையும்

பானையில் சாதம் என்பது உடலில் சாதனை என்று நாம் ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

பானையை வீணாக்கிவிட்டு, பயன்படாமல் ஓட்டை யாக்கிவிட்டு, அதில் தண்ணீர் ஊற்றிப் பார்த்தால், பானைதான் தாங்குமா? தண்ணீர்தான் தங்குமா?

உடலை நாம் உதாசினப் படுத்திவிட்டு, சரித்திரம் புகழும் சாதனையைப் படைக்கப் போகிறோம் என்றால், அது நடக்கிற காரியமா?

அடுப்பில்லாமல் பானையை, அலங்கோலமாகப் போட்டுவிட்டு, சமைக்க முயல்வதும் சாத்தியமா?

உடலுக்கு உறுதிதர, ஒப்பற்ற சக்தியை விளைவிக்க ஆடுகளங்களும், ஓடுகளங்களும் அளவற்ற உதவியை அளிக்கின்றன.

ஆனால், அடுப்பை உடைத்துவிட்டு, பானை வைக்க இடம் இல்லாமல், சமையல் செய்யவே லாயக்கற்றவர் என்றால் நாம் ஆடுகளங்களை அழித்துவிட்டு விளையாட்டுக்கு உடலை விலை பேசுகிறோம் என்றால், விளங்குகிற காரியமா?

அடிப்படை அறிவு கூட இல்லாமல், நாம் சாதனைப் படைக்கப் போகிறோம் என்று சலசலத்துக்கொண்டிருக் கிறோமே!

அடுப்புக்கு மேல் உள்ள பானையில், தண்ணீர் வேண்டுமே!

அரிசி பொங்க, சாதமாக தண்ணீர் தேவையல்லவா!

அனலும் இலட்சியமும்

இலட்சியம் இல்லாத மனிதன், மரக்கட்டைக்குச் சமம். கொள்கை இல்லாத மனிதன் குரங்கிற்குச் சமானம்.

உண்டு உறங்கி, சாணம் போடுகிற மிருக ஜாதிக்கும், இலட்சியமும் கொள்கையும் இல்லாத மனித ஜாதிக்கும் எந்த வித வேறுபாடும் இல்லை?

ஈடுபாடு கொள்ளாத மனித இதயம் இருந்தென்ன? போயென்ன?

மனிதர்களுக்கு திறமை என்பது என்றும் இயற்கையாக பிறந்திருப்பது. அடுப்பிற்கு அனல் போல, உடலுக்கு திறமை இருக்கிறது.

அனல் இல்லாத அடுப்பு என்றால், அடுப்பை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளவில்லை என்று அர்த்தம். திறமை இல்லாத மனிதர் என்றால், அவர் உடலை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளவில்லை என்றே அர்த்தம்!

அனலை அணையாமல் வளர்த்துக் கொண்டே இருப்பது விறகு அல்லது அதற்கிணையான கேஸ் போன்ற பொருட்கள் பல உண்டு.

அதுபோலவே, அனல் என்ற உழைப்பை அணைந்து போகாமல், ஆரவாரத்துடன் எரியவிட்டுத் துணை செய்வது முயற்சி என்கிற விறகுகளாகும்.

விறகை அடுப்பிற்குள் போட்டு அனலை உண்டாக்கிவிடுவது போலத்தான் ஆடுகளத்திற்குள் போய் உடலை உழைப்புக்குப் பயிற்சிக்கும் ஆளாக்கிப் பயன் காண்பதாகும்.

முனைப்பும் முயற்சியும்

எத்தனை தான் இருந்தாலும், சமைக்கும் தொழிலில் ஈடுபடுபவர், தன் உள்ளம் மகிழ்ந்து ஈடுபட வேண்டும். அதைத்தான், தன் முனைப்பு என்பார்கள்.

தன் முனைப்பு உள்ளவர்கள்தாம், தமது திறமையை தேர்ந்த முறையில் பயன்படுத்தி, சாதனை செய்திடும் வல்லவர்களாகத் திகழ்வார்கள்.

தன் முனைப்பு இல்லாதவர்களை தடியர்கள் எனலாம். தற்குறிகள் என்று அழைக்கலாம். தான் தோன்றித் தனமாகத் திரியும் தறுதலைகள் என்றும் கூறலாம்.

பானையை பதமான அடுப்பில் வைத்து, தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி, போதிய அளவு அரிசியைப் போட்டு, அனலை மூட்டி, தொடர்ந்து எரிய வைத்து, கால நேரத்தோடு கவனித்து திறமையாகத் தொழிலைச் செய்யும் போது தான், சாதம் என்ற சாதனையைப் பெற முடிகிறது.

நமது விளையாட்டுத் துறை எப்படி செயல்பட வேண்டும் என்ற நமது சமையல் பாடம், சர்க்கரைக் கருத்தாக அல்லவா நமக்கு போதித்துக் கொண்டிருக்கிறது!

'வெறும்பானை பொங்குமோ மேல்' என்று பாடிய ஔவைப் பாட்டி, இன்னொரு கருத்தையும், மிக அழகாகக் கூறிச் சென்றிருக்கிறாள்.

குருட்டு வீச்சு

கண்கள் இல்லாத ஒரு குருடன், சாலையில் கைத்தடியை ஊன்றியவாறு நடந்து செல்கிறான். சாலையிலே நிற்கிற மாமரத்தில், பழம் பழுத்த வாசனையை அவன் நுகர்ந்து மகிழ்கிறான்.

மாம்பழத்தை உண்ண வேண்டும் என்ற ஆசை எழுகிறது. அருகில் இருந்து, பழம் பறித்துத்தர ஆட்கள் யாரும் அங்கில்லை.

அவனது ஆசை அவனை ஆவேசப்படுத்துகிறது. தனக்கு மாம்பழமே வேண்டும் என்று ஆத்திரப்பட்ட அவனது மனம், மாம்பழத்தை தடியால் அடித்து மண்ணில் வீழ்த்தி எடுத்துத் தின்ன வேண்டும் என்று உற்சாகப்படுத்துகிறது.

உடனே, தன் கைத்தடியை எடுத்து மரத்தை நோக்கி வீசுகிறான்.

கைத்தடி பறந்து மாம்பழத்தின் மீது படாமல், எங்கேயோ போய் விழுகிறது. மாம்பழமும் விழவில்லை. கைத்தடியும் கிடைக்க வில்லை. குறியில்லாமல் எறிந்ததால், இரண்டுமே போய், தடுமாறி தவித்து, தத்தளித்து நிற்கிறான் அந்த விழியிழந்த மனிதன்.

கண் இல்லான்
மாங்காய் விழஎறிந்த மாத்திரைக்கோல் ஒக்குமே

(நல்வழி என்னும் பாடல் தொகுப்பில் நான்காவது பாடல் இது)

நடந்து விளையாட்டுத் துறைப் பக்கம் வருவோம்.

விளையாட்டுப் போட்டி என்கிற மாந்தோப்பில், வெற்றி என்கிற மாங்கனி தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

நமது விளையாட்டு வீரர்கள், வெற்றி என்னும் மாங்கனியைப் பற்றியும், அதன் ருசி, மணம், குணம் பற்றியும் மட்டுமே கேட்டுத் தெரிந்து வைத்திருக்கின்றார்கள்.

ஆனால், அதை அடையக் கூடிய முறைகளும், நெறிகளும் என்னவென்று புரியாமல், கிடக்கின்றார்கள்.

எதையாவது செய்து, எப்படியாவது பழத்தைப் பெற்றுவிடலாம் என்ற நப்பாசை, அவர்களின் மனதிலே, அளவுக்கு அதிகமாகவே இடம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

அந்த ஆசையின் வேகம், அவர்களுக்கு உள்ள கொஞ்சநஞ்ச விவேகத்தையும் கொன்று குறைத்து விடுகிறது.

குறியில்லாமல் கைத்தடியை வீசுவதுபோல; கொள்கையும், பயிற்சியும் முயற்சியும் இல்லாமல், விளையாட்டுப் போட்டிளில் கலந்து கொள்கின்றனர்!

முடிவு! கைத்தடியை இழந்து தவிக்கும் குருடன் போல, இவர்கள் பண்ணிய பயிற்சிகள் எல்லாம் மண்ணாகிப் போகிற முடிவுகளைப் பெற்று, மனம் புண்ணாகிப் போய் ஒழிந்து போகின்றார்கள்.

நாய்க்குக் கிடைத்த தேங்காய் போல, இவர்களிடம் விளையாட்டுத்துறை அகப்பட்டுக் கொண்டு தவிக்கிறது.

'மாம்பழம் நோக்கி குருடன் வீசிய கைத்தடி போல,' என்று இன்னொரு உவமையையும், நாம் இனிமேல் கூறலாம்.

மேல்நாட்டு வீரர்கள், விளையாட்டில் மேன்மையடைகின்றார்கள், முதன்மைநிலை அடைகின்றார்கள் என்றால், அவர்கள் தங்கள் தேகத்தை பெரிதும் மதிக்கின்றார்கள்.

தங்களுக்குரிய திறமைகளை, தனிக் கவனத்துடன் தெரிந்து கொள்கின்றார்கள்.

தங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளும் வழிகளில், உழைப்பையும், முயற்சியையும் தொடர்புபடுத்தி, கருத்துடன் பின்பற்றுகின்றார்கள்.

விளையாட்டே தங்கள் வாழ்வு என்ற இலட்சிய வெறியுடன், கெட்டப்பழக்கங்களை எல்லாம், தாங்கள் வெற்றியை பெறுகிறகாலம் வரை ஒதுக்கி வைக்கின்றார்கள்.

தன் முனைப்பு, தியாகம், இலட்சிய நோக்கம், சதா உழைப்பு, சக்தியை வளர்க்கும் திட்டம், சமத்காரமான காரியங்கள்.

இப்படியே அவர்கள் வளர்ந்து, தங்கள் திறமைகளை வளர்த்துக் கொண்டு, வெற்றியடைகின்றார்கள், சாதனை புரிகின்றார்கள். சரித்திரம் படைக்கின்றார்கள்.

அந்த சாதுர்யம் இன்னும் நம் நாட்டு வீரர்களுக்கு வரவில்லை.

ஆசை இருக்கிறது ஆனைமேல் சவாரி செய்ய... ஆனால், எப்படி ஆனைமேல் ஏறுவது என்று தான் தெரியவில்லை என்கிற பழமொழி, இங்கு சரியாகத்தான் இருக்கிறது.

வழிகாட்டுகின்ற தலைவர்களுக்கோ குழப்பம். வழி நடக்கும் வீரர்களுக்கோ மயக்கம், தயக்கம்.

இப்படித்தான் மாங்கனியை அடிக்கின்ற குருடன்போல, நாம் விளையாட்டுத் துறையில் காலத்தை வீணடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

வெறும்பானை பொங்குமோ மேல் என்று பாடிக் கொண்டிருக்கிறோம். பாடுகிறவர்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

பாட்டும் கருத்தும் நமக்குப் பயன்பட்டால் சரி!

9. பார்ப்பானும் பசுக்களும்

சொல்லும் பொருளும்

பேசிப் பொழுதைப்போக்கி பெருமைப்பட்டுக் கொள்கின்ற மக்களே, இந்த உலகத்தில் பெரும்பகுதி இடங்களைப் பிடித்துக் கொண்டு வாழ்கின்றனர்.

அழகான பேச்சு, ஆரவாரமான பேச்சு, அடுக்குமொழிப் பேச்சு, அகங்காரப் பேச்சு, அடுத்தவரை மட்டந்தட்டும் பேச்சு, வெற்றுப் பேச்சு, வீண்பேச்சு என்று அவர்களது பேச்சுகள் பல வகைப்படும்.

எந்த மாதிரிப் பேசினாலும், செய்கின்ற செயல்களில் செழுமை ஏற்படுவது போன்ற கடமைமிகு காரியங்கள் ஆற்றவேண்டும் என்ற நியதியை, எல்லோருமே எதிர்பார்க்கிறோம்.

ஆனால், தான் செய்கின்ற காரியம், கடமை போன்றவற்றை கொஞ்சம் தள்ளி வைத்துவிட்டு, மற்றவர்கள் மேல் பாரத்தைப் போட்டுவிட்டு, ஒதுங்கி ஓரங்கட்டிக் கொள்கின்ற வஞ்சக மனம் கொண்டவர்களாகவே மக்கள் வாழ்கின்றார்கள்.

அதாவது, பொறுப்பைக் கழித்துவிட்டு, பிறர் மேல் சார்த்திவிட்டு. தான் இன்பம் காணுகின்ற தன்மை தான், மனித இயல்பாக மாறி மாறி வந்திருக்கிறது.

இந்த நிலையை, கிராமப்பழமொழி ஒன்று சிறப்பாக எடுத்துரைக்கும்.

'பாப்பாத்தி அம்மா! மாடு வந்திடுச்சு, கட்டுனா கட்டுங்க. கட்டாட்டிப் போங்க.'

இந்தப் பேச்சு, மாடு மேய்க்கும் பொறுப்பு உள்ள வேலைக்காரர்கள் வாயிலிருந்து உதிர்வதாக அல்லவா இருக்கிறது!

மாட்டை கொட்டிலிலிருந்து அவிழ்த்து விட்டு, மேய்ச்சல் நிலத்திற்குக் கொண்டு சென்று, பத்திரமாக மேயவிட்டு, மாலையில் வீட்டிற்குக் கொண்டு வந்து கட்டி விடுகிற வரை, அவரது கடமை உண்டு.

என்றாலும், வீட்டிற்குள் மாடுகளை விட்டு விட்டு, உங்கள் பொறுப்பு என்று ஒதுங்குவது என்ன மரபு? என்ன கடமைப் பற்று?

பார்ப்பானும் தீர்ப்பானும்

'மாட்டுக்குப் பொறுப்புள்ள அம்மையை பாப்பாத்தி' என்பது பழமொழி, மாட்டுக்குப் பொறுப்புள்ள மனிதரை பார்ப்பான் என்கிறது திருமந்திரம்.

பார்ப்பான் என்றால் பார்ப்பவன். அதாவது பத்திரமாகப் பார்த்து, வழியறிந்து பாதுகாப்பவன் என்பது பொருள்.

அப்படிப் பார்க்கும்போது, உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும், மனுஷியும் பார்ப்பான் தான்.

இந்தக் கருத்தை திருமூலர் எப்படி வலியுறுத்துகிறார் பாருங்கள்.

பார்ப்பான் அகத்திலே பாற்பசு ஐந்துண்டு
மேய்ப்பாரும் இன்றி வெறித்துத் திரிவன
மேய்ப்பாரும் உண்டாய் வெறியும் அடங்கினால்
பார்ப்பான் பசு ஐந்தும் பாலாய்ச் சொரியுமே (2843)

பார்ப்பவனாகிய (தலைவனாகிய) மனிதனுக்குச் சொந்தமாக 5 பசுக்கள் இருக்கின்றன என்கிறார் திருமூலர்.

பசுக்களும் புலன்களும்

பசுக்கள் என்பன புலன்கள் ஆகும்.

ஐம்புலன்கள், ஐம்பூதங்கள் என்னும் வார்த்தைகளை நாம் அடிக்கடி கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ஐம்பூதங்கள் எவை எவை? விசும்பு, வளி, அங்கி, மழை, நிலம் என்பன.

அதாவது, விசும்பாகிய வானம், வளியாகிய காற்று, அங்கியாகிய தீ, மழையாகிய நீர், இவற்றைத்தாங்கும் நிலம் இந்த உலகைச் சுற்றிச் சூழ்ந்திருக்கும் ஐம்பூதங்களாகும்.

ஐம்புலன்கள் எவை எவை? மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி.

இவற்றின் செயல் நுணுக்கத்தை வள்ளுவர் மிக அழகாக விளக்கிக் கூறியிருக்கும் குறளைப் படியுங்கள்.

'சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் என்ற ஐந்தின் வகை தெரிவான் கட்டேயுலகு.'

வாயில் சுவையும், கண்ணில் ஒளியும், மெய்யில் உணர்வும், செவியில் ஓசையும், மூக்கில் நாற்றமும் அறியும் பண்புகளைக் கொண்டதால், இவற்றை சிறப்புப் புலன்கள் **(Special Organs)** என்று இந்நாள் விஞ்ஞான மேதைகள் குறிப்பிட்டுப் புகழுவார்கள்.

ஐம்புலன்களில் ஒருவர் ஒன்றை இழந்தாலும், அல்லது குறைவாகக் கொண்டிருந்தாலும் இந்த இனிய, அழகான உலகினை அனுபவித்து மகிழ்வதில் குறை கொண்டவர்களாகவே வாழ நேர்கிறது.

இந்தப் புலன்களைத் தான், திருமூலர் பசுக்கள் என்றார்.

இந்தப் பட்டிப்பசுக்களை, பண்பாற்றல் மிகுந்த குட்டிப் பசுக்களை, ஊட்டிவளர்த்தால், கட்டிக்காத்தால், ஊற்றுப் பசுக்களாய் மாறும். குடங்குடமாய் பாலைச் சொரியும் என்கிறார்.

ஆனால்?

ஆனால், பசுக்களை பாதுகாக்காமல் விட்டு விட்டால். அவை வெறித்துத் திரியும். வீணாய் அலையும். வெகுண்டுத் துள்ளும்.

இந்தப் பசுக்களை சும்மா இருக்க விடாமல். விரட்டித் தொல்லைப் படுத்துகின்ற உடன் பிறந்தே கொல்லும் பகைகள், உடலுக்குள்ளே நிறைய இருக்கின்றன என்கிறார் சித்தர்.

பசுக்களாகிய புலன்களை, பாடாய் படுத்துகிறவை எவை எவை என்று நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள்?

கூகை என்கின்ற அறியாமை, பாம்பாகிய காமம், பசுங்கிளியாகிய அறம், பூனையாகிய பாவம், நகையாகிய சிற்றறிவு, காடை என்கிற குரோதம்.

இந்த கோட்டான், பாம்பு, பூனை, நாகை, காடை என்கிறவை பசுக்கள் மேல் அமர்ந்து கொண்டு, அமைதியாக இருக்கவிடுவதில்லை.

பசுக்களை ஆட்டிப் படைக்கின்றன. அலையாய் அலைய விடுகின்றன. மேயவிடாமல் விரட்டுகின்றன. பால் சுரக்க விடாமல் காயவைக்கின்றன.

இந்தப் பசுக்களுக்கு ஆறு பகைகள் கூடவே வாழ்கின்றன. இந்த ஆறுபகைகள் செருக்கு, சினம், சிறுமை, பொறாமை, பேராசை, மாணாவுவகை என்பன.

இவற்றையே காமம், குரோதம், உலோபம், மோகம், மதம், மாற்சரியம் என்பார்கள்.

காற்றும் களிப்பும்

பசுக்களை பகைகளிலிருந்து காப்பாற்ற, மேய்ப்பவன் மேற்கொள்கின்ற முயற்சிகளை நாம் அறிவோம்.

ஐம்புலன்களை அடக்கி, மேய்க்கின்ற ஆற்றல் ஒவ்வொரு பார்ப்பானுக்கும் உண்டு.

அந்த ஆற்றலை உண்டு பண்ணுவது காற்று, அதாவது உயிர்க் காற்றாகும். அதைத் தான் **பிராணவாயு** என்கிறோம்.

இந்த நாளில், நாம் உடற்பயிற்சி என்று சொல்கிறோமே, அதன் உண்மையான நோக்கம் என்னவென்றால், உயிர்க் காற்றை அதிகமாக நுரையீரலுக்குள் எடுத்துக் கொண்டு, இரத்த ஓட்டத்தை வேகமாக்கி, புலன்களை சிறப்பாகப் பணியாற்றச் செய்வதுதான்.

இதைத்தான், விஞ்ஞான பூர்வமான உடற்பயிற்சி என்று, நம் காலத்தவர் கூறுகின்றனர்.

பத்துவகைக் காற்று

நாம் உள்ளே இழுக்கின்ற காற்றானது, பத்து வகைக் காற்றாகப் பிரிந்து, பத்து வகை நரம்புகளுக்குள் புகுந்து, பர்ூவமாகப் பணியாற்றுகின்றன என்று, இன்று கண்டு வெளியிடுகின்ற விஞ்ஞானிகள் கருத்தை, திருமூலர் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னே திருவாய் மலர்ந்தருளிச் சென்றிருக்கிறார்.

அந்த பத்து வகைக் காற்றுகளின் பெயர்களைப் பாருங்கள். உயிர்க்காற்று (பிராணன்), மலக்காற்று (அபானன்), தொழிற்காற்று (வியானன்), ஒலிக்காற்று (உதானன்) நிரவுக் காற்று (சமானன்), தும்மற்காற்று

(நாகன்), விழிக்காற்று (சுர்மன்), கொட்டாவிக்காற்று (கிருகரன்), இமைக்காற்று (தேவதத்தன்), வீங்கற்காற்று (தனஞ்செயன்).

இந்தப் பத்துவகைக் காற்றும், இடப்பால் நரம்பு, வலப்பால் நரம்பு, நடுநரம்பு, உள் நாக்கு நரம்பு, வலக்கண் நரம்பு, இடக்கண் நரம்பு, வலச்செவி நரம்பு, இடச்செவி நரம்பு, எருவாய் நரம்பு, கருவாய் நரம்பு என்னும் பத்து வகை நரம்புகளைப் பலப்படுத்தி, புலன்களை செழுமை பெறச் செய்கின்றன.

இப்படி, புலன்களை பதப்படுத்தி, பலப்படுத்தாது போனால், பலன்களைத் தராது, நம்மை பாடாய்படுத்திவிடும். பாழாய் ஆக்கிவிடும்.

அதனால், புலன்கள் எனும் பசுக்களை, வெறித்துத் திரியவிடாமல், கட்டிக் காத்து வரவேண்டும்.

இல்லையேல் என்ன ஆகும் என்ற கேள்விக்கு, திருமூலர் தருகிற பதிலைப் படியுங்கள்.

இந்த மனித வாழ்க்கை, ஒரு சூதாட்டம் போன்றது. நமது உடல்தான் சூதாடும் பலகை. ஐம்புலன்கள் ஐந்தும் சூதாடும் கருவி. இடம், வலம், நெற்றிநடு என்று மூன்று கண்களும் ஆடுகின்ற இடம். இப்படியெல்லாம் இருக்கின்றதுமான வாழ்க்கை.

இங்கே காமம், வெகுளி, மயக்கம் என்பவை, சிறுசிறு செடிகளாக உடம்பு முழுவதும் முளைத்துகிடக்கின்றன.

இவற்றை முளைக்கவிடாமல், அழிக்க முற்படுகின்ற ஆற்றலும் அதற்கான காரியங்களையும் செய்து, புலன்களை பெரும் பாதுகாப்பிற்குள் வைத்திருப்பவர்களே, பேரறிஞர் களாக, பெரும் சாதனையாளர்களாகத் திகழ்கின்றனர்.

நாமும் நல்ல சக்தியுள்ளவர்களாக, சாதனையாளர்களாகத் திகழவேண்டுமானால், பாற்பசுபுலன்களை, பத்திரமாகப் பாதுகாத்து வாழவேண்டும்.

இன்பம் எனும் பாலை, குடங்குடமாய், கொட்டுகின்ற பசுக்களை, நாம் போற்றி வாழவேண்டாமா!

அதற்குத்தான் அந்தக் காலத்திலே யோகப் பயிற்சிகள் என்று செய்து மகிழ்ந்தார்கள். செம்மையான தேகத்துடன் வாழ்ந்தார்கள்.

இன்று நாம், புதிய கருவிகளுடன், உடற்பயிற்சி என்று செய்து வருகிறோம்.

செய்கின்ற பயிற்சிகளை சிறப்பாக நினைத்து, செழிப்போடு கற்று, நெடு நாளைக்குச் செய்து, தினம் செய்து, மனதுக்குள் போற்றி, சக்தியை வளர்த்து, முனைப்புடன் நம்பிக்கையுடன் வாழ்ந்து, நலங்கள் பெறுவோமாக!

பார்ப்பானாக பசுக்களைக் காப்பவனே உலக வாழ்க்கையை அளவின்றித் துய்த்து அகம் மகிழ்கிறான்.

தூர்ப்பானாக, புலன்களை அழித்துத் தீர்ப்பானாக வாழ்பவனோ, தீய்ந்து, தேய்ந்து, நலிந்து, மலிந்து, நடைப் பிணமாக வாழ்கிறான்.

நாம் புலன்கள் எனும் பசுக்களைக் காத்து இவ்வுலக வாழ்வை சிறப்புற வாழ்வோமாக!

10. காயமும் சகாயமும்

இந்திய நாட்டு மக்களுக்கு, குறிப்பாக, தமிழ்நாட்டு மக்களுக்குத் தனியான குணம் ஒன்று உண்டு. அது, சந்தோஷம் வரும்போது, எல்லாவற்றிற்கும் தானே காரணம் தன்னால் தான் முடியும் முடிகிறது. ஏற்படுகிற முடிவும் அப்படித்தான் என்று தலைநிமிர்த்திப் பேசுகின்ற தங்கமான குணம்.

கஷ்டம் என்று வந்துவிட்டால், காரணம் நானல்ல, கடவுள்தான். விதிவந்து விளையாடி விட்டது. வேதனைப் படுத்திவிட்டது. விவகாரத்தை சிக்கலாக்கி விட்டது, சீரழித்து விட்டது. சிதைந்து போனதால் அநேக சித்ர வதைகளையும் அனுபவிக்க நேரிட்டது என்று, அழுது புலம்பி, அக்கம்பக்கம் உள்ளவர்களின் அனுதாபத்தைத்தேடி அரவணைத்துக் கொள்கின்ற அளவுக்கு ஆடித் தீர்த்து விடுகின்ற அலங்காரமான குணம்.

ஆக, அவர்களுக்கு வேதாந்தமும் விதியும் வந்து கைகொடுத்து, தமது குற்றங்களை, குப்பையான காரணங்களைக் கொண்டு மூடிவிடும் கலாச்சாரப் பண்பு நிறையவே உண்டு. அப்படி நான், எனது தவறுகளை சுட்டிக் காட்டாமல் எப்போதும் தப்பித்துக் கொள்ள முயற்சிப்ப தில்லை. முயற்சிக்க முயல்வதுமில்லை. முயன்றதுமில்லை.

விளையாட்டுநூல்களை எழுதி, பதிப்பித்து வெளியே கொண்டு வர முடியாதபடி, நான் அலைந்து திரிந்தது தான் அதற்குக் காரணம். வலைகள் இல்லை. ஆனால் அதில

சிக்கிக் கொண்டேன். தடைகள் இல்லை. ஆனால் அவற்றைத் தாண்ட முடியவில்லை. சிக்கல் இல்லை. ஆனால் அவற்றிலிருந்து எனக்கு தெளிவு பெற முடியவில்லை. தெரியவும் இல்லை.

அப்படியொரு சூழ்நிலை இருந்தது. இன்று எல்லாவற்றிலிருந்தும் வெளியேறி இயல்புநிலைக்கு வந்துவிட்டேன். கஷ்ட காலத்தில் பேசுகின்ற பேச்சும், பாடுகிற பாட்டும் வேதாந்தம் என்றேனே! அந்தப் பாட்டு இதுதான். 'காயமே இது பொய்யடா! வெறும் காற்றடைத்த பையடா!'

சிந்தை தெளிந்தவர்களைத்தான் சித்தர்கள் என்று அழைத்தார்கள். சித்தம் தெளியாதவர்களை, பித்தர் என்று அழைத்தனர். சித்தர்களா காயமே இது பொய்யடா என்றனர்? உலகே மாயம் என்றது ஆச்சரியமாக இல்லையா நமக்கு!

காயமே இது மெய்யடா என்றுதானே அவர்கள் பாடியிருக்க வேண்டும்! காற்றடைத்த பையடா என்று பாடிய அந்த சித்தர், காயத்தை மெய் என்று தானே கூறியிருக்க வேண்டும்!

உடம்பை மெய் என்றுதானே கூற வேண்டும்! இந்த உலக வாழ்க்கையை நன்றாக வாழ்ந்து செல்ல உடம்பு தானே உதவுகிறது. உடம்பே பொய்யென்றால், வாழ்க்கையை எப்படி உணர்ந்து வாழ முடியும்?

உடம்பின்மேல் நம்பிக்கையிருந்தால் தானே செய்யும் செயல்களில் தெளிவு இருக்கும். சேரும் சிந்தனைகளில் சிலிர்ப்பு இருக்கும்! நடக்கும் நடையில் நம்பிக்கை இருக்கும். முடிக்கும் காரியங்களில் முதிர்ச்சி இருக்கும். மேலாண்மையும் பிறக்கும்.

காயமே இது மெய்யடா என்றதும், காற்றடைத்தப் பையடா என்றதும் ஒரு சில நினைவுகள் எழுந்ததைத்தான், இங்கே உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

காயம் என்பதும் பை என்பதும் நம் உடம்பைத்தானே! உடம்புக்கு என்ன அவ்வளவு முக்கியத்துவம் என்றால் உடம்பின் உள்ளே உத்தமன் கோயில் கொண்டிருக்கிறான் என்பதால் தான். இந்தக் காயம் என்ற சொல் இருக்கிறதே! இதில் எவ்வளவு பெரிய அர்த்தங்கள் உண்மைகள் ஒளிந்து கொண்டிருக்கின்றன? காயம் என்றால் புண் என்று தானே நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். உண்மைதான். தாயின் கர்ப்பத்தைக் காயப் படுத்திக் கொண்டு கருவாகி உருவாகி காயப்படுத்திய படி துடித்து வெளியேறி வந்ததால் தான் இதைக் காயம் என்று கூறியிருப்பார்கள் போலும்.

காயம் என்பது தோலில் ஏற்படுகின்ற சிராய்ப்புகளை, தோலிலே ஏற்படுகின்ற வடுக்களைத்தான் குறிக்கிறது. அவற்றையும் உள்காயம், வெளிக்காயம் என்றும் பிரித்துக் கூறுவார்கள்.

இப்படி ஏற்படுகின்ற காயங்கள் ஆறிப்போவதால், வடு மாறிப் போவதால், தான் காயமே இது பொய்யடா என்ற சித்தர்கள் பாடியிருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் கூறிய காயம் என்பது உண்மையல்லவா! நிதர்சனமாக நாம் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் நிஜப் பொருள் அல்லவா!

காயம் என்ற சொல்லுக்கு மூலதனம் என்ற ஓர் அர்த்தம். நிலையானது என்றும் நிலைபேறு என்றும், உடல் என்பதும் அர்த்தங்கள். உடல் என்ற மூலதனத்தை வைத்துக் கொண்டு தான் நவரசங்களை வெளிப்படுத்துகிறோம். நயமான இன்பங் களை அனுபவிக்கிறோம். நாயகனான இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்ளத் துடிக்கிறோம். இறையுணர்வு கொண்டு பெரு வாழ்வு வாழ்கிறோம் நாம்.

ஆக, காயம் என்றால் மூலதனம். ஆமாம், பொன் பொருள் போல சொத்து சுகம் போல தேகம் இருக்கிறது. அதனால்தான், உண்டாக்கும் சக்தியும், உருவாக்கும் ஆற்றலும் கொண்ட தேகத்தை நாம் மெய் என்கிறோம்.

காய் + அம் என்று காயத்தை நாம் பிரிக்கலாம். 'அம்' என்றால் அழகு 'காய்' என்றால் காய்த்திருப்பது என்று பொருள்.

காய்த்திருக்கும் ஓர் அழகைத்தான் காயம் என்றார்கள். இந்தக் காயை பை என்கிறார்கள். ஆமாம்! காற்றடைத்த பை என்றார்கள். பை என்றால் அழகு என்று அர்த்தம். காயாக இருக்கும் நமது உடல் அழகு தானே. பை என்பதும் மெய்தானே!

காய் நாளாக நாளாகக் கனிந்து கொண்டு வந்தால் தான் அதை கனி என்கிறோம். பழம் என்கிறோம். அதுபோலவே, காயம் இருக்கிறது. இளமைக் காலத்திலிருந்து முதுமை அடைகிற வரை தேகமானது அழகாக ஆற்றலுடன் இருக்கிறபோதுதான் அதை பழம் என்று கூறுவார்கள்.

ஆனால் நாம் முதியவர்களை பழம் என்று அழைப்பதில்லையே! கிழம் என்றுதானே அழைக்கிறோம்! அப்படியென்றால் கிழம் என்று அழைக்கப்படுபவர்கள், தாங்கள் வாழ்ந்த காலத்திலிருந்து முதுமைவரை அறிவால் அழகால் அனுபவத்தால் ஆற்றலால் அருமை பெருமை மிகுந்த திறமைகளால் சிறப்பாக முதிரவில்லை என்றுதானே அர்த்தம்!

மனிதர்கள் பலர், தன் தேகத்தை காயாக மட்டுமே வைத்துக் கொண்டு வாழ்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் காயத்தை காய்தலுக்கு மட்டுமே, ஆளாக்கிக் கொண்டு வாழ்க்கையை நடத்துகின்றனர்.

காய்தல் என்றால் என்ன அர்த்தம்? வயிறு பசியால் வருந்துதல், தேகம் தகித்தல், தனலால் வேகுதல், உலர்தல், மெலிதல், முதிர்ந்து போகுதல் என்று அர்த்தம். மக்கள் பலரின் வாழ்க்கை, பசிக்கும், பதட்டத்துக்கும், பரபரப்புக்கும், படாத பாடுகளுக்கும் தானே ஆளாகிக் கொண்டிருக்கின்றது. இப்படித் தினம் தினம் காய்வதால் தான் பலரது தேகம் கன்றிப் போய்விடுகிறது. மனமும் குன்றிப் போய்விடுகிறது. வாழ்க்கையும் வெந்து போய்விடுகிறது.

மக்கள் பலரும் மிகுந்த பசி கொண்ட காய்பசி உள்ளவர் களாகவே வாழ்கின்றார்கள். அதனால்தான் அவர்கள் பழமாக வாழாமல் கிழமாகி கீழ் தரத்திற்கு ஆளாகிப் போகின்றார்கள்.

காயத்தை நாம் கண்போல காத்து வந்தால் அதுவே பெரும் காயமாக வளர்கிறது. பெருமை மிகுந்த உடம்பைத் தான் பெரும் காயம் என்றனர். இன்று இது பெருங்காயமாக மாறி பேசப்படுகிறது. மாற்றி மதிக்கப்படுகிறது.

ஒளிமிகுந்த, அழகு மிகுந்த உடலைத் தான் வெண் காயம் என்று அன்று போற்றினர். அதைத்தான் இன்று வெங்காயம் என்று இகழ்ச்சியாகப் பேசுகின்றனர்.

உடலானது உணவால் மட்டுமல்ல, காற்றால் தான் காக்கப்படுகிறது. அதனால்தான், உடம்பை காற்றடைத்தப் பை என்றனர். அதனால் தான் காற்றை பிராணன் என்றனர். உயிர் என்றனர். காற்றானது மூன்று நிமிடநேரம் மூளைக்குப் போகாவிட்டால் மரணம். பத்து நிமிட நேரம் தசைப்பகுதிக்குள் காற்று போகாவிட்டால் உயிருக்கு மரணம் என்றால், சோற்றைவிட, காற்று முக்கியமானதல்லவா!

அதனால்தான் நமது தேகம், காற்றை இழுத்து, அடைத்துக் கொள்ளும் பையாக விளங்குகிறது. அது ஒரு காற்றுப் பை மட்டுமல்ல. சோற்றுப்பை திறமைகள் ஊறும் ஊற்றுப்பை.

பல மாயாசக்திகளை வெளிப்படுத்தும் மாயப்பை. ஆமாம். நமக்கு உதவுதற்காக உருவான சகாயப்பை.

இப்படிப்பட்ட காயமானது. நாம் எதிர்பார்த்து வந்த தல்ல; இனாமாக இறைவன் அனுப்பிவைத்த இன்பப் பரிசு. இந்த பரிசை அறிவோடு பெற்றுக் கொண்டு நன்றியோடு காத்துக்கொள்வதுதான் உயிரினங்களில் மேம்பட்ட மனிதர்க்கு அழகு.

ஆனால், காயம் என்பதை நாம் கருத்தில் கொள்வது மில்லை. கவனத்தில் வைப்பதுமில்லை. அதை அஜாக் கிரதையாகப் பயன்படுத்துகிறோம். அடிமைபோல வேலை வாங்குகிறோம். வேண்டாத பொருளைப் போல, விலக்கியும் வைத்து விடுகிறோம்.

வலி என்று வந்தால் தெரிகிறது. நோய் என்று படுத்தால் புரிகிறது. வேதனை என்றதும் துடிக்கத் தெரிகிறது. உயிர் போகப்போகிறது என்றதும் ஓடோடி வைத்தியம் செய்து கொள்ள அலைகிறது.

ஆனால், நன்றாக உடல் இருக்கும் போதே. உடலை மேலும் நன்றாகக் கவனிக்க வேண்டும். காத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்கிற போது, அந்த மனிதனுக்கு தெய்வகுணங்கள் வந்து விடுகின்றன.

தன்னை நினைக்கத் தெரிந்த மனிதன், தன்னை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்கிறான். ஆமாம்! அங்கு அகங்காரம் குறைவடைகிறது. மற்றவர்களைப் பற்றி மரியாதையாக நினைக்கவும் மாண்புடன் மதிக்கவும் கற்றுக்கொள்கிறான். இல்லை, அப்படிப்பட்ட அரிய பண்புகளை எளிதாகப் பெற்றுக்கொள்கிறான்.

ஆகவேதான், தேகத்தை தெய்வம் வாழும் திருக்கோயில் என்று புகழ்ந்தனர். ஊன் உடம்பு ஆலயம் என்று போற்றினர்.

தேகத்தைத் தூய்மையாகக் காத்து வாழ்வதையே, தெய்வத்திருப்பணியாக சிறந்தவர்கள் மேற்கொண்டனர்.

வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கவே வழியில்லை, நேரமில்லை என்று வம்பு பேசுகிற இக்கால மக்களிடம், உடம்புக்கும் கொஞ்ச நேரம் ஒதுக்குங்கள், தூய்மையாக்குங்கள், அப்படிச் செய்தால் வாய்மை வளரும் நேர்மை வளரும். மனித நேசம் வளரும், ஒற்றுமை வளரும், என்று சொல்கிறபோது கேட்கமாட்டார்கள் என்றாலும், நம்பிக்கையுடன் நாம் இதை பேசுவோம் நடைமுறைப் படுத்துவோம்.

காயமும் மெய், காலமும் மெய், வாழ்வும் மெய், வழிகளும் மெய், நாம் வாழும் காலம் வரை நம்முடன் கூட வருகின்ற இவற்றுடன், வளமாக வாழ்ந்து விடவேண்டும் என்ற வேட்கையுடன் வாழலாமே!

முயற்சிப்பதில் தவறில்லை. மனநிறைவு நிறைய கிடைக்கும். அது போதும்.

11. ஆருயிரும் பேருயிரும்

மீண்டும் சந்திக்கிறோம். இடைவெளி இல்லை, இனி இப்படி சூழ்நிலை எழவாய்ப்பில்லை என்ற நம்பிக்கையில், முக மலர்ச்சியுடன் சந்திக்கிறோம். சிந்திக்கிறோம்.

நம்மிடையே எத்தனை எத்தனை வகையான மக்கள் வாழ்கிறார்கள்?

வாழத் துடிக்கும் மக்கள், வாழ்வில் துடிக்கும் மக்கள் வாழ்வை பழிக்கும் மக்கள், வாழ்வைப் படிக்கும் மக்கள், பிறர் வாழ்வை அழிக்கும் மக்கள் என்று பலவகை மக்களிடையே நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். சூழ்ந்து கொண்டிருக் கிறோம்.

ஒரு நல்ல வாழ்வு வாழ்வதென்பது எளிதல்ல, ஆனால் ஒரு வாழ்வை வாழ்ந்து விடுவது எளிதென்றுதான், எல்லோரும் எண்ணிக்கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஓடுகிற தண்ணீரில் மிதந்து செல்வது ஒரு வகை. அந்தத் தண்ணீரில் மிதக்கத் தெரியாமல், தண்ணீரை குடித்துக் கொண்டே, தவித்துக் கொண்டும் தத்தளித்துக் கொண்டும் செல்வது மற்றொரு வகை.

இந்த வகை மக்கள் தாம், நம்மிடையே ஏராளம். நாடு முழுதும் ஏராளம். மிதக்கும் வாழ்வைத்தான் மேன்மையான வாழ்வு, மேலான வாழ்வு என்று நம்பி மனப்பால் குடித்துக் கொண்டு மனதால் துடித்துக் கொண்டு வாழ்கின்றனர்.

ஆனால், நம்மிடையே நடைபயிலும் மக்களை நாம் மூன்று வகையாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

1. ஒரு காரியத்தில் ஈடுபட்டு பாடுபட்டு, உருவாக்கி, நிகழ்ச்சியாக, காட்சியாக, சமுதாயத்தில் செய்து காட்டுகின்ற செயல்வீரர்கள், உலக சரித்திரத்தினைப் படைக்க முயலும் உருவாக்கிகள் இவர்கள்.

2. ஒரு காரியத்தை சாதிப்பவர்களைப் பார்த்து, தாங்களும் அதுபோல செய்திட சிந்தையில் விருப்பப்பட்டு, தங்கள் வாழ்விலே ஒரு சில திருப்பங்களை உண்டாக்கப் பார்க்கும் வேகம் உள்ளவர்கள் தாகம் நிறைந்தவர்கள் இவர்கள்.

3. யார் எதைச் செய்தாலும், எது நடந்தாலும், அதைப் பார்த்துப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டு, பிறகு அந்த இடத்தை விட்டு அகன்றதும் அனைத்தையும் மறந்து ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்கிற மக்கள்.

ஆக, ஒரு சிலர் உருவாக்க, ஒரு சிலர் பார்த்து மகிழ வேறு சிலர் வியப்பினால் மலைத்து நெகிழ இப்படி நாம் மக்களைப் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

ஒரு சிலருக்குத்தான் உண்டாக்க முடியுமா, உருவாக்க முடியுமா, என்றால் எல்லோராலும் முடியும். எல்லோருக்கும் முடியும். ஏனென்றால் பிறந்த மக்கள் எல்லோருமே மனதாலும் உடலாலும் வல்லவர்களாகத் தான் பிறந்து வாழ்கின்றார்கள்.

சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகள் தாம் மக்களை முற்றிலும் மூடர்களாக, மிருகத்திலும் கீழர்களாக, அறிவு நிலை ஜீவிகளாக வாழும் படிச் செய்து விடுகின்றன. ஆக, முயற்சித்தால் மேன்மை பெறலாம், முழுமை பெறலாம் என்ற

ஒரு நிலை இருப்பதைத் தான், மக்கள் மறந்து விடுகின்றார்கள்.

அதற்கும் காரணம் இருக்கத்தான் இருக்கிறது.

நினைவு தெரிந்த நாளிலிருந்து, ஆண் பெண் நெஞ்சங்களில் நீங்காத நினைவாக, அணையாத நெருப்பாக, வீசாத புயலாக வீற்றிப்பது காதல் நினைவுகள்தான்.

உயிரை விரும்புவது காதல், உடலை விரும்புவது காமம் என்பார்கள் அறிஞர்கள். நமது மக்கள் மனதிலே நீறு பூத்த நெருப்பாக, வீறு கொண்ட சக்தியாக விளங்கி நிற்பது எது? காதலா? காமமா?

சமுதாயச் சந்தையிலே அதிகம் விற்பனையாவது இந்தக் கருத்துதான். சமுதாயச் சண்டையிலே அதிகமாக மண்டை உடைபடுவதும் இந்த விஷயத்தில் தான்.

குடும்பம், கல்யாணம், குழந்தைகள், அவர்களை வளர்க்க கஷ்டம், அதைத் தொடர்ந்து கஷ்டம். இப்படித்தான் கஷ்டங்களிலிலேயே நாட்கள் ஓடுகின்றன.

குழந்தை - இளமை - முதுமை - பிணி - நோக்காடு - சாக்காடு - இந்த கால கதியில் தான் மனித வாழ்க்கை தோன்றி மறைந்து போகிறது, உறைந்து போகிறது.

இளமையில் தொடங்கி, இறக்கும் வரை இந்த ஏடா கூடமான உடல் உறவுதான் எல்லோரின் வாழ்க்கையிலும் இனிய கீதமாக இருக்கிறது. ஈருயிரும் ஒருயிர் ஆகலாம் என்ற வசனம் உங்கள் காதில் விழுந்திருக்குமே!

காதலில் கலந்து, கரைந்து, உலர்ந்து காற்றாகிப் போகின்ற காதலர்கள் பேசிக் கொள்கிற பேச்சும், எழுதிக் கொள்கிற கடிதமும் இந்த வார்த்தைகளில்தான் வட்டமிட்டுக்

கொண்டிருக்கும். இது காலங்காலமாக தொடர்ந்து வருகிற கதைதான், கவிதை தான், காவியம்தான்.

நாற்றம் என்ற சொல் நறுமணம் என்ற பொருளைத் தந்த காலம் மாறி, இன்று நாற்றம் என்றால் கெட்ட வாசனை, அதற்கும் மேல் துர் நாற்றம் என்று துரித கதியில் மாற்றம் பெற்றுப் போனதை இங்கே நினைவு படுத்துகிறேன்.

கரணம் என்றால் கல்யாணம், வதுவை என்று பொருள். இன்று பல்டியடிக்கின்ற குட்டிக்கரண வித்தை என்று மாறியது போலத்தான் ஈருயிரும் ஒருயிர் ஆகின்ற கதையும் ஆயிற்று.

ஈருயிர் என்றால் ஆண் உயிர் - பெண் உயிர் என்று இப்போது மாறிப் போயிருக்கிறது.

அன்று சொன்ன ஈருயிருக்கு அது அர்த்தமல்ல. அது மிகவும் அர்த்த முள்ளதாக ஆன்மீகம் மிகுந்த அர்த்தமாக இருந்தது.

ஈருயிர் என்பது ஆருயிர் பேருயிர் என்ற இரு உயிர்களாகும்.

ஆருயிர் என்பது ஆத்மாவாகும். பேருயிர் என்றால் பரமாத்மா என்று அர்த்தம்.

மனித உடலில் உள்ள ஜீவாத்மாவானது மறைந்து நம்முடனே நிறைந்து கிடக்கின்ற பரமாத்மாவுடன் ஒன்று கலந்திட முயற்சிப்பதைத்தான் ஈருயிர் ஓருயிர் என்றனர்.

இன்று, அந்த அருமையான கலப்பினை, தங்கள் சக்திக்கு ஏற்றாற்போல் கீழிறக்கி, பக்குவப்படுத்திக் கொண்டு தாங்கள் விரும்புகிற காதல் கலப்புக்கு கட்டியங் கூறி எடுத்துக் கொண்டனர்.

அதெப்படி, ஆருயிர் பேருயிரோடு கலந்திட முடியும் என்ற ஓர் கேள்வி, அவசரமாக நமக்குள்ளே எழுகிறது. இது முடியுமா என்ற ஓர் ஐயமும் எழுகிறதே! நியாயம் தானே!

மனிதன் ஒருவன் மனிதனாக வாழ்கிறபோது அவன் மூன்று முக்கியமான, முதன்மை நிலைகளை அடைந்தே தீரவேண்டும். அப்படித்தான் வளரவேண்டும். முதிர வேண்டும்.

அவை வேகம் - விவேகம் - வியூகம்

இளமையில் வலிமை நிறைய உண்டு. அத்துடன் திறமையும், நோக்கத்தில் ஊக்கமும் கூடுகிற போது, வேகம் நிறையவே ஏற்படும். எண்ணத்தில் வேகம், செயல் வண்ணத்தில் வேகம் இதுதான் இளமை காலத்தின் வேகம். இளங்கன்று பயமறியாது என்பது போல, முனைப்பு ஏற்படும். அதற்கான முடிவைப்பற்றி அவர்கள் அதிகம் அக்கறை காட்டுவதில்லை.

செயல்பாடுகள் அதிகரிக்கிறபோது, சிந்திக்கின்ற அனுபவங்கள் அதிகமாகும். அனுபவங்கள் அறிவை மட்டு மல்ல, விவேகத்தையும் வளர்த்து விடுகின்றன. விவேகம் என்றால், ஆழ்ந்த யோசனை, அடக்கமான முயற்சி, ஆரவாரமற்ற கடமைகள், அனைவரையும் அனுசரித்துப் போகின்ற மனப்பக்குவம். இப்படி வருவது இளமைக்கும் முதுமைக்கும் இடைப்பட்ட காலம்.

வேகமும் விவேகமும் சேர்கின்ற போது, அங்கே வியூகம் அமைந்திடுவது இயற்கைதான். எந்த ஒரு காரியத்திற்கும் ஆழ்ந்த யோசனை, உள்ளுக்குள்ளே தர்க்கம், வாதம், நல்லது கெட்டது பற்றி ஆய்கின்ற சிந்தனை.

இப்படி படிப்படியாக வளர்கிறபோது, உடல் நலம் பெறுகிறது. உள்ளுக்குள்ளே ஆத்மா பலம் பெறுகிறது. வளமடைகிறது.

உடலை உற்சாகமாக இயக்குகின்ற ஐம்புலன்களும், இஷ்டம் போல மேயாமல் அடங்கிக் கொள்கின்றன. புலன்கள் சாந்தம் அடைகின்ற போது உடலும் உயிரும் சந்தோஷ மடைகிறது.

இப்படி நமது ஆருயிரை மகிழ்ச்சிப் படுத்துகின்ற செயல்கள், பிறர் பேசவராது, பிறர் வற்புறுத்த வராது.

தாங்களே இந்த உண்மையை உணர்கிறபோதுதான் உண்மைப்படுத்தும். உணர்ச்சிகள் பாடுபடும். உள்ளுறுப்புக்கள் உறவில் ஒருங்கிணைந்து, ஒரு முனைப்போடு செயல்படும். அத்தகைய அரிய வாய்ப்புள்ள வாழ்க்கைதான் ஆனந்தமான வாழ்க்கையாகும்.

பேருயிரைப் போய் நமது ஆருயிர் கலந்துவிட வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவது தவறல்ல. அது மனிதனால் ஆகாத காரியம் அல்ல. ஆனால், பேருயிரை நினைத்து ஆருயிரை அவலங்களிலிருந்து தடுத்துக் கொள்ளலாம். தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். தாக்குகின்ற துன்பங்களிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளலாம்.

ஆக, ஆருயிரை மகிழ்விப்பது என்பது சிரமமான காரியம்தான். காமம், வெகுளி, மயக்கம் இவைதான் மனிதனை கலக்கி விடுகின்ற தீய குணங்களாகும்.

இம்மூன்றும் இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையே இல்லை என்பார்கள். இந்த மூன்று குணங்களும் காட்டாற்று வெள்ளம்போல.

கரையைத் தாண்டுகின்ற காட்டாறு, கண்டதையெல்லாம் அழித்துவிடும். கரைக்குள்ளே ஓடுகின்ற ஆறு, பாசனத்திற்கும் உதவும். தாகம் போக்கவும் உதவும். தாயாக இருந்தும் காக்கும்.

அது போலவே, மூன்று மலங்களான முக்கிய குணங்களை, நாம் கட்டுப்படுத்தி வாழ்வதுதான் மனிதரான நமக்கு மகிமையாகும்.

நேரத்திற்கு ஏற்ப, நிதானத்தில் வைத்துக் கொண்டு, நெஞ்சத்தின் வேட்கையை நிலைப்படுத்திக் கொள்ள, நாம் முயல்கிறபோது, ஆருயிர் மகிழும். பேருயிரும் நமக்கு பரம திருப்தியை அளிக்கும்.

அதனால்தான், இறை பக்தியை சக்தி மிகுந்த செயல் என்கிறார்கள்.

பக்தி என்பது பெரிய கஷ்டமான செயல் என்பது பலர் எண்ணம். பக்தி என்பது நினைவுகளை ஒருமைப்படுத்துவது தான். ஒரு மனப்படுத்துதல் என்பது வேறொன்றுமில்லை. வைராக்யம்தான்.

வைராக்யம் என்பது உறுதி. நினைத்ததை நிறைவேற்ற உதவும் உத்வேகம். உற்சாகம். சுகப் பிரசவம்.

அப்படிப்பட்ட ஆழ்ந்த வைராக்யம் உள்ளவர்கள்தான் மத வாழ்வில் ஈடுபடுகிறபோது பக்தர்கள் ஆனார்கள். ஆய்வு நெறிக்குள் சென்றவர்கள் சித்தர்கள் ஆனார்கள். தர்மத்தைக் காக்க போனபோது வீரர்கள் ஆனார்கள். வாழ்க்கையில் வெல்லும்போது மகாத்மா ஆனார்கள். பேரும் பெருமையும் பெற்றார்கள்.

ஆக, ஆருயிரும் பேருயிரும் நம் வைராக்கியத்திற்குள் வந்து விடுகின்றன என்பதை மட்டும் இப்போது உணர்ந்து கொண்டு, நல்ல வைராக்யம் நமக்கு கிடைக்கின்ற நல்ல சிலாக்கியம் என்று முயல்வோம் மகிழ்வோம்.

12. சுவாசமும் சுபாவமும்

நலமான வாழ்வையே நாம் நினைக்கிறோம். நலம் பெறவேண்டும் என்றே நாம் துதிக்கிறோம். அதையே யாசிக்கிறோம். ஆனால், அது எப்படி நடைபெறுகிறது. விடை தருகிறது என்று கொஞ்சமாவது யோசிக்கிறோமா!

இந்த உரையாடலில், உணர்வு பூர்வமாக நாம் யோசிக்கலாம்.

தாய் வயிற்றிலிருந்து, தரைப்பகுதியைத் தொட்ட நொடி முதல், ஒரு குழந்தையின் கடமையாக, கட்டாயமான காரியமாக இருப்பது மூச்சுவிட்டு, மூச்சை இழுப்பதுதான்.

தாய் வயிற்றுக்குள் சுகமாக இருந்தது, சொர்க்கத்திலே வாழ்ந்தது எல்லாம் மாறி, தரைக்கு வந்ததும், தானே தான் செய்ய வேண்டிய செயலாக அல்லவா இந்த சுவாசம் வந்து விட்டது.

இந்த தனிப் பெரும் செயலை, குழந்தைகள் செய்யக் கஷ்டப்படுகிறபோது தான், 'ஆ' வென வாயைப் பிளந்து, அழுது, பிராண வாயுவை பெரிதாக உள்ளே இழுத்துக் கொள்கிறது. இதையே, குழந்தைகள் இந்தக் கொடூரமான உலகுக்கு வந்துவிட்டது எனக் 'கோ'வென்று அலறுவதாகக் கூறுவார்கள் தத்துவவாதிகள்.

சுவாசத்தை செய்வதற்கு பிறந்த குழந்தைகள் பெரும் பிரயத்தனப் பட்டு அலறுகின்றன. அழுகின்றன என்பது தான் உண்மை. பிறந்தது முதல் இறக்கிற வரை, இடைவிடாமல் செய்யப் படுகிற ஒரு காரியம் சுவாசம்தான்.

நாம் சுவாசம் விட மறந்தாலும், மற்றவர்கள் அதை முனைப்புடன் நிறுத்திவிட்டாலும், உடலுக்கு உடனே மரணம் வந்து விடுகிறது.

உயிர்க்காற்று உடலுக்குள் இருக்கிற வரை அது சுகம். உயிர்க்காற்று உடலை விட்டு ஓடி விட்டால், அதன் பெயர் சவம்.

சுகமான ஒரு சூழ்நிலையைத் தோற்றுவிப்பது சுவாசம். இதற்கு ஏன் இப்படி பெயர் வந்தது? சுவாசம் என்ற சொல் தமிழ்ச் சொல்தான் என்றாலும், இது **ஸ்வவாசம்** என்ற வடமொழிச் சொல்லிலிருந்து வந்திருக்கிறது. 'ஸ்வ' என்றால் **Self** என்று, அதாவது 'தானே' என்பதாக அர்த்தம்.

தானே செய்கிற காரியம் அதாவது தானே வாயுவைத் தேடி, சுவாசிக்கின்ற செயலைச் செய்வதால்தான், இதற்கு சுவாசம் என்ற பெயர் வந்தது.

சுவாசம் என்ற சொல்லுக்கு **நல்மணம்** என்றும், **உயிர்ப்பு** என்பதும் பொருளாகும்.

உயிர்ப்பு என்றால் என்ன? சோர்வு நீங்கி, புதுப் பலம் அடைவதைத்தான் உயிர்ப்பு என்றனர். அப்படியானால், சுவாசம் என்பதற்கு சுகம் தரும் செயல் என்ற பொருளும் உண்மை தானே.

மக்கள் அனைவரும் சுவாசிப்பது உண்மை தான். என்றாலும், அது அவர்களை அறியாமலேயே நடைபெறு கிறது. அதை **அனிச்சை செயல்** என்பார்கள்.

கும்பலிலே சிக்கிக் கொள்கிறபோது, மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிற போது, ஆஸ்த்துமாவால் அவதிப்படுகிறபோது தான், சுவாசத்தின் பெருமை நமக்கு விளங்குகிறது.

இயற்கையாக இழுத்து விடுகிற காற்றின் கொள் முதலைத்தான் சுவாசம் என்றனர். தெரியாமல், சுவாசத்தைப் பற்றி அக்கரையும் ஆர்வமும் கொள்ளாமல், மூச்சை இழுத்து வெளியே விடுகிறபோதே, உடலில் உயிர்ப்புச் சக்தியுடன், ஆய கலைகள் அறுபத்தினான்கும் தங்குதடையில்லாமல் பொங்குமாகடல் போல் பெருகி வருகிறது என்கிறபோது, இன்னும் கொஞ்சம் கவனத்துடன், கலைஞானத்துடன் கருத்தைப் பதித்து சுவாசத்தை செய்தால் எப்படி இருக்கும்?

சும்மா காற்றை உள்ளே இழுத்து வெளிவிடுகிற செயலுக்கு சுவாசம் என்று பெயர். சுவாசத்தின் நன்மையைக் கருதி, மேன்மையை மனதில் ஏற்றிக் கொண்டு தெளிவாக சுவாசிப்பதற்குப் பெயர் **பிராணாயாமம்** என்பதாகும்.

ஆக, சுவாசத்தை நயமாக, நளினமாக, நல்விதமாகச் செய்வதை பிராணாயாமம் என்றனர்.

சுவாசத்தில் இரண்டு விதமான காரியம் நடக்கும். பிராணாயாமத்தில் நான்கு விதமான காரியங்கள் நடை பெறுகின்றன.

காற்றை மூக்கு வழியாக உள்ளிழுப்பதும். பிறகு வெளியே விடுவதும் சுவாசம் ஆகும். ஆனால், காற்றை உள்ளே இழுப்பது, காற்றுப் பைக்குள் கொஞ்ச நேரம் கட்டுப் படுத்திவைப்பது, பிறகு மெதுவாகக் காற்றை வெளியே விடுவது அதன்பிறகு, எந்த செயலும் செய்யாமல் சும்மா இருப்பது. இப்படி நான்கு விதமாக செயல்பட்டு, காற்றை உள்ளுக்குள் கட்டுப்படுத்தி, காரியமாற்றச் செய்கின்ற வித்தையைத்தான் பிராணாயாமம் என்றனர்.

காற்றை உள்ளே இழுப்பதற்குப் பெயர் **பூரகம்**. பூர்+அகம் என்று இதைப்பிரிக்கலாம். அகத்துள் பூரணமாக, அதாவது நிறைய காற்றை இழுப்பதற்குத் தான் பூரகம் என்று பெயர்.

காற்றை உள்ளே கொஞ்ச நேரம் அடக்கி வைத்திருப்பதற்கு **கும்பகம்** என்று பெயர். கும்பம் என்றால் நிறைத்து வைப்பது.

காற்றை வெளியே விடுவதற்கு **இரேசகம்** என்று பெயர்.

இப்படி காற்றைக் கட்டுப்படுத்துவதால் என்ன லாபம் என்றால், சுருக்கமாகவே சொல்லிவிடலாம்.

காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்கு
கூற்றை உதைக்கும் குறியதுவாமே!

கூற்று என்றால் எமன். எமனை எட்டி உதைத்து விரட்டி, மரணத்தைத் தள்ளிப் போடுகின்ற, மாவலிமை நமக்கு கிடைத்து விடுகின்றது. இந்த திட்டமிட்ட சுவாசத்தால்தான் என்பதை மக்கள் புரிந்த கொண்டால் போதும்.

ஆழ்ந்த சுவாசத்தால், உடலுக்கு அழகு, ஆற்றல், ஆண்மை, அறிவு, மனபலம், தேகபலம், இளமையோடு பலகாலம் இருத்தல், முதுமையிலும் இளமையாக வாழுதல் எல்லாமே கிடைக்கிறது.

சுவாசம் சீராக சிறப்பாக நடைபெற்றால், சொர்க்கம், சுகம் என்கிறோம்.

சுவாசம் சீரழிந்து, சிறப்பிழந்து போனால் என்ன ஆகும்? உடல் நிலையே ஊறுபடும். கூறுபடும். உயிர் வேதனைபடும். ஓடோடிவந்து, ஓராயிரம் நோய்கள் கூடும். சாடும். உண்பதிலும், உடுப்பதிலும், உறங்குவதிலும் போன்ற முக்கியமான செயல்களில் கூட, இன்பம் மூளியாகிவிடும். வாழ்வே முடங்கிவிடும்.

உடம்பில் ஏற்படுகின்ற நோய்களை, பரிசோதித்துப் பார்த்துத் தான் தெரிந்து கொள்வார்கள் வைத்தியர்கள் என்பதெல்லாம் இந்நாளில் மாறிப்போய், ஒரு நோயாளியின்

சுவாசக் காற்றை வைத்தே, கண்டுபிடித்து விடுகின்றார்கள் என்றால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறதல்லவா?

டைபாய்ட் நோயாளியிடமிருந்து வருகிற சுவாசக் காற்று, பேக்கரியில் ரொட்டி சுடும்போது ஏற்படுகிற வாசனையை ஒத்திருக்கும்.

மஞ்சள் காமாலை உள்ளவரின் சுவாச வாசனை, இறைச்சிக் கடையின் வாசனையைப் போல் இருக்கும்.

பெரிய அம்மை நோயாளியின் சுவாச வாசனை, வாத்திடமிருந்து வருகிற வாசனையைப் போல் இருக்கும்.

விளையாட்டு அம்மை என்று சொல்லக்கூடிய சின்ன அம்மை வந்த வியாதியஸ்தரின் சுவாச வாசனை, பறவை இறக்கையைப் பிடுங்கினால் வரும் வாசனையை நினைவூட்டும்.

நீரிழிவு நோயினால் நிலைகெட்டுக் கிடக்கிற நோயாளி யின் சுவாச வாசனை ஆப்பிளின் இனிமை வாசனை போல் இருக்கும்.

இவ்வாறு வியாதிக்காரர்களின் சுவாசக் காற்றை வைத்தே, அவர்களுக்குண்டாகியிருக்கும் சிறுநீர்க் கோளாறு, குடல் புற்றுநோய் முதலியவற்றைக் கண்டறியலாம் என்கிறது மருத்துவத்துறை.

ஆக, சுவாசம் எவ்வளவு சத்தானது, சக்திமிகுந்தது என்பது நமக்குப் புரிகிறதல்லவா!

சுவாசத்தின் வழியாக, நாம் நிறைய காற்றை உள்ளே இழுக்கிறபோது அதிலுள்ள உயிர்க்காற்றை சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் பெற்றுக் கொண்டு, அதிவேகமாக உடலிலுள்ள எல்லா செல்களுக்கும் கொண்டு செல்கின்றன. இரத்தம் பெற்ற செல்கள் சிலிர்ப்படைகின்றன. செழிப்படைகின்றன.

ஏற்பட்டக் களைப்பிலிருந்து விடுபடுகின்றன. வேலை செய்வதற்கேற்ற வேகத்தைப் பெறுகின்றன.

சுவாசம் எப்போது சீராக நடைபெறும்? நல்ல நினைவுகள் நெஞ்சத்தில் தோன்றும் போதும், அதன் தொடர்பாக நல்ல செயல்கள் நடைபெறும்போதும் தான். சுவாசம் சீரானது என்றால் உடல் சுமுகமாக இருக்கும்.

நெஞ்சில் தீய நினைவுகள் தோன்றுகிறபோது, சுவாசம் தடைபடுகிறது. தடுமாற்றம் அடைகிறது. அதனால், இரத்த ஓட்டம் பாதிப்படைகிறது. இதனால் அடிப்படைச் செல்கள் அதிர்ச்சி அடைகின்றன. சுரப்பிகளில் குழப்பம். இதனால்தான், தீய சிந்தனையுள்ளவர்கள். தீய நெறியில் செல்பவர்கள், தீமையையே தேடிச் செல்பவர்கள் முகம் கறுத்துப் போய், இறுக்கமாகி விடுகின்றது. அருளற்ற இருள் முகமாக, காணச் சகிக்காத கண்றாவிக் காட்சியாக, முகம் ஆகிவிடுகிறது. இதன் காரணமாக, தீயவையை நினைக்கவே கூடாது என்பார்கள் நமது பெரியவர்கள்.

சுவாசத்தின் காற்றளவு குறைந்தாலும், சுவாசம் திசைமாறிப் போனாலும், அந்த மனிதனின் சுபாவமே மாறிப்போய்விடுகிறது. சுருதி பேதம் அடைகிறது.

ஸ்வபாவம் என்றும் இதைக் கூறலாம். குறிப்பிட்ட அந்த மனிதரின் குணநலம், குன்றிப் போய்விடுகிறது. சுபாவம் என்றால் இயல்பு, நல்ல குணம் என்று பொருளுண்டு.

சுவாசத்தில் மூன்று வகை உண்டு

1 தொண்டைக்குழி சுவாசம். **(Throat Breathing)**

தொண்டைக்கும் மூக்குத் துவாரங்களுக்கும் இடையே நடைபெறுகிறது. இப்படி சுவாசிக்கின்றவர்கள் குரல் பிசிறடிப்பதுடன் நலமும் அவ்வளவு தெளிவாக இருக்காது.

2. மார்பளவு சுவாசம் **(Chest Breathing)**

கொஞ்சம் பரவாயில்லை. இது இயல்பான சுவாசம் தான்.

3. அடிவயிற்று சுவாசம் **(Abdomen Breathing)**

இதைத்தான் சரியான சுவாச முறை என்பார்கள்.

நல்ல சுவாசம் உள்ளவர்கள், நலமாக வாழ்கின்றார்கள். அவர்கள், தங்களைப் போலவே மற்றவர்களும் நலமாக வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள். உதவுகின்றவர்கள். உபதேசிக்கிறவர்கள் ஆகி உற்றுழி உதவியும் மகிழ்கிறார்கள்.

ஆகவே, நாம் சுவாசத்தை மேலும் ஆழப்படுத்தி ஆழ்ந்து சுவாசிக்க முயற்சிப்போம். தெளிவான சுவாசம் தெளிவான சுபாவம். நிர்மலமான மனது. நிந்தைகள் நீங்கிய செயல்கள், நிறைவான பயன்கள், நினைப்புக்கும் எட்டாத இறைத் தொடர்பு.

இப்படி சுற்றிச் சுற்றி வந்து நமக்கு உதவுகிற சுவாசத்தை சுகப்படுத்தி, சுபாவத்தையும் வளப்படுத்தி, சந்தோஷமாக வாழ்வோம். சந்தோஷமான வாழ்வுக்கு எளிமையான தந்திரம் இனிமையான மந்திரம், சுவாசம் என்றால், அப்படியே சுவாசிப்போம். சுகம் பெறுவோம்.

13. தன்கையே தனக்குதவி

ஒரு தனியான சிந்தனை. ஆமாம், இது துணிவான சிந்தனைதான், தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கிற சிந்தனையின் தூறல் சிறு சாரல், தன்கையே தனக்குதவி என்ற பழமொழியை பேசாதவர்கள் இருக்கவே முடியாது. சந்தர்ப்பங்கள், வாழ்க்கைச் சூழல்கள், சுற்றுப்புறம், பழமொழியை அடிக்கடி நினைக்கத் தூண்டும் பேசவும் தூண்டும்.

அவரவர் வயிற்றுக்கு அவரவர் சாப்பிடத்தான் வேண்டும். மற்றவர்கள் இவருக்காக சாப்பிட முடியாது.

அவரவர் உயிர்வாழ அவரவர் சுவாசித்துத்தான் ஆகவேண்டும். மற்றவர் சுவாசித்தால் இருவருக்கும் மரணம் தானே!

அவரவர் வாழ்க்கைக்கு அவரவர் உழைத்துத்தான் ஆகவேண்டும். ஆனால், இந்த நாகரிக வாழ்க்கையின் நடைமுறை அப்படி அமையவில்லையே. உழைப்பவர் ஒருவர், அதன் பயனை அனுபவிப்பவர் ஒருவர்.

ஆனாலும், இந்தத் தன் கையே பழமொழி எதற்கு வந்தது?

தன் வாழ்க்கைப் பயணத்திற்கு உதவியாக அவரவர் கை தான் உதவும் என்பதற்காகவா! வாழ்க்கைப் பயணத்திற்குக் கால் தான் வேண்டும் நடக்க, ஓட, தாண்ட, குதிக்க, ஒளிய, ஓடிமறைய என்று நாம் சிந்திக்கும் போது இந்தப் பழமொழி

பிறந்தது வேறு ஒரு அர்த்தத்திற்குத்தான் என்பது புரிகிறது. ஆனால் நமது அறிவார்ந்த மக்கள் அதை அவர்களின் சௌகரியத் திற்காக மாற்றிக் கொண்டு விட்டார்கள்.

கையின் பலத்தை வைத்துத்தான் ஒருவரது சக்தியை அறிந்து கொள்ள முடியும் என்பதற்காகவே மல்யுத்தக் காரர்கள் முதலில் எதிராளியின் கையைப் பிடித்துப் பார்க்க முயல்வார்கள் மற்றவரும் பிடிகொடுக்க மாட்டார்.

அந்தக் காலத்தில், போர் நேரத்தில் வில் அம்பு வீரர்கள் வலது கையால் நாணை பின்னுக்கு வேகமாக இழுத்து அம்பு விட்டனர். சாப்பிடும் போது கையை முன்னுக்கு கொண்டு வந்தனர்.

அதற்காக அவர்கள் சொல்லிய பழமொழி பந்திக்கு முந்திக்கொள் படைக்குப் பிந்திக் கொள் என்பதாக அது வலது கையைப் பார்த்துச் சொன்னது.

நம்மவர்கள் பந்தி என்றால் முந்தவும் படைக்கு என்றால் ஓடி ஒளிந்து கொள்ளவும் தங்களுக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள்.

அது போலத்தான் இந்தக் கைப் பழமொழியும்.

தனக்காக செய்து கொள்கிற காரியங்களுக்கு, அதாவது சாப்பிட, பல்தேய்க்க, குளிக்க, தலைவாரிக் கொள்ள, உடுத்திக் கொள்ள போன்ற அன்றாட காரியங்களுக்கு கை அவசியம் என்பதாகவே இந்தப் பழமொழியை அர்த்தமாக்கிக் கொண்டார்கள்.

ஆனால் அதன் உட்பொருளை, ஆழமான பொருளை அவர்கள் அறிந்து கொண்டதாகவோ, புரிந்து கொண்ட தாகவோ தெரியவில்லை. காரணம் ஏன் என்றால் பல உண்டு.

தன்கையே தனக்கு உதவி என்பதில் நாம் இரண்டு சொற்களை நன்றாகப் புரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

உதவி என்றும், உதவு என்றும் உள்ள சொற்களை நாம் முதலில் என்னவென்று பார்ப்போம். உதவு என்றால் **துணை செய்**, சகாயமாயிரு என்று அர்த்தம்.

உதவி என்றால் **துணை சகாயம்** என்று அர்த்தம்.

இங்கே தன்கை, தனக்கு உதவுவதற்காக இருக்க வேண்டும் என்று தான் நாம் நம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் கைதான் தனக்குத் துணையாக இருக்கவேண்டும் என்பதை நாம் நினைக்கவில்லை.

துணை என்றால் ஆதரவு. உடன் தொடரும் இணை என்று நாம் கொள்ளலாம். அப்படியானால் இந்தப் பழமொழிக்கு என்ன அர்த்தம்? தன் கை தான் தன்னை கடைசி வரைக்கும் கொண்டு செல்லும் துணை என்பது தானே. இங்கே உள்ள கை என்ற சொல்லுக்கு **ஒழுக்கம்** என்று பொருள்.

ஒருவனுடைய ஒழுக்கம் தான் அவனுக்கு துணையாக, உதவியாக சகாயமாகத் தொடர்ந்து வாழ்விக்கிறது. வழிகாட்டுகிறது என்பதுதான் இந்தப் பழமொழிக்கு அர்த்தமாகும்.

ஒழுக்கம் எப்படி ஒருவரைக் காக்கிறது?

ஒழுக்கத்தை நாம் அக ஒழுக்கம், புற ஒழுக்கம் என்று இரண்டு கூறுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

அக ஒழுக்கம் என்பது சிந்தனையை மட்டுமல்ல, உள்ளுறுப்புக்களை ஒழுங்காகக் காத்து வளர்த்து ஒன்றாக செயல்படும் உற்சாகத்தை அளித்து செழிப்பாக, சிறப்பாக பணியாற்றச் செய்யும் பண்பான காரியங்கள். அதற்கு ஒழுக்கமான வாழ்க்கை அமைப்பு தேவை.

புற ஒழுக்கம் என்பது மற்றவர்களுடன் சுமுகமான உறவை கொடுத்து சுதந்திரமான உணர்வை வளர்த்து சுகமான சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளை அமைத்துத்தரும் பண்பான காரியங்களாகும்.

ஆக, சிந்தனையும் செயலும் போல, உள்ளுறுப்புக் களின் வளமும் உடல் மேலமைப்பின் அழகும் போல, அக புற ஒழுக்கங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. நமக்கு இருகைகள் இருந்தால் அழகாக இருக்கும். ஒன்று குறைந்தாலும், ஊனம்தான், ஈனம்தான்.

அதனால்தான், தன்கை என்றதும் இருகைகள் நினைவுக்கு வருவதுபோல தன் ஒழுக்கம் என்றதும் மன ஒழுக்கமும், உடல் ஒழுக்கமும் வேண்டும் என்று நாம் நினைக்க வேண்டியிருக்கிறது.

அப்படி நினைக்க வேண்டும் என்பதற்காக நாம் அன்றாடம் செய்கிற காரியங்களிலும் இந்த கை என்ற சொல்லை ஏற்படுத்தி இருக்கின்றார்கள்.

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கும், உற்சாகமாக வாழ் வதற்கும் முக்கிய தேவை உணவு, உடை, உறக்கம், இயக்கம். இந்த செயல்கள் நடக்கும்போது செய்கிற சிந்தனையும் செயலும் சீராக நேராக அமையவேண்டும் என்பதற்காக, நமது முன்னோர்கள் பெய்திருக்கும் செய்திருக்கும் பெயர்களைப் பாருங்கள்.

பருக்கை, இருக்கை, உடுக்கை, படுக்கை, நடக்கை, இயற்கை, செயற்கை, யாக்கை, வாழ்க்கை.

பருக்கை: பருக்கை என்றால் சோறு என்று அர்த்தம். சோறு சாப்பிட்டவுடன் சுகமாக இருக்கும். அதனால் தான் நம்மவர்கள் 'சோறு கண்ட இடம் சொர்க்கம்' என்றனர். பரு என்றால் சொர்க்கம் பருக்கை என்றால் சோறு. அளவான சோறு, ஆத்ம திருப்தியை அளிக்கிறதல்லவா.

இருக்கை: இரு என்றால், அமர்ந்திருத்தல், கை என்றால் ஒழுக்கம், இரு என்றால், நிற்கும்போது, நடக்கும்போது உட்காரும்போது ஒழுங்காக இரு. அதாவது, நிமிர்ந்து இரு என்பதாக அர்த்தம். அந்த இருக்கை தான் ஒருவருக்கு செம்மாந்த தோற்றத்தையும் சிறப்பான தோரணையையும் அளிக்கிறது.

உடுக்கை: இன்று நாம் உடை என்கிறோம். அன்று உடுக்கை என்றனர். உடுத்துவதை ஒழுங்காக ஆபாச மில்லாமல் உடுக்க வேண்டும் என்றே உடுக்கை என்றனர்.

படுக்கை: அது போலவே ஒழுங்காகப் படுத்து உறங்க வேண்டும். கன்னாபின்னா வென்று படுத்திருத்தல் ஒழுக்க மற்ற செயல் என்று கருதியே படு+கை என்றனர்.

இவ்வாறு நடக்கை இருக்கும் போது தான் நமது உடலாகிய யாக்கை இளமை குறையாமல் முதுமையை வேகமாக அடையாமல் பதமாக இருக்கும், இதமாக இருக்கும் என்றார்கள்.

நாம் இயல்பாக இனிதாக நினைவுகளுடன் இயங்குவதை இயற்கை என்றும், அதாவது இயற்கைப் பொருட்களான சூரியன், சந்திரன், காற்று, மழை போன்றவை ஒழுங்காக இயங்குவது போல நாமும் நமது அன்றாட செயல்களில் ஒழுங்காக இருக்க வேண்டும் என்று தான் இயல் + கை, செயல் + கை, என்றும் சொல்லி சொல்லி நினைவு படுத்தினர்.

இப்படி ஒழுங்காக நடந்து கொள்கிறபோது தான், நமது வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமைகிறது என்பதைக் குறிக்கத்தான் வாழ்க்கை (வாகை, கை, வாழ்) என்று சொன்னார்கள்.

இப்படி பல அர்த்தங்களை வைத்துத்தான், தன் கையே அதாவது தன் ஒழுக்கமே தனக்கு உதவியாக துணையாக இருந்து வாழ்வை வாழ்விக்கும், மகிழ்விக்கும், சொர்க்கத்தை அளிக்கும் என்று பழமான மொழியில் நமக்குப் போதித்தார்கள்.

ஆனால், நமது மாண்புமிகு மக்களோ, கையின் செயல் களான பறித்தல், கடைதல், தேய்த்தல், இரத்தல், சொல்லுதல், கும்பிடுதல், தொடுதல், அடித்தல், குத்தல், கட்டல், தீட்டல், வெட்டல், அறுத்தல், அளத்தல், நிறுத்தல், கிண்டல், கிளறுதல், தொளைத்தல், தோண்டல், வாரல், வகிர்தல், தடவல், சொரிதல் போன்ற காரியங்கள் தாம் தமக்கு உதவும் என்று எண்ணிவிட்டனர். அதையே தங்கள் வாரிசுகளுக்கும் சொல்லிவைத்தனர்.

மதமும் பக்தியும் தான் மக்களுக்கு ஒழுக்கத்தைக் கூறும் வற்புறுத்தும் என்பார்கள். ஆனால் ஒரு சிறு பழமொழியும் மனிதர்களை எப்படி செம்மைப்படுத்தும் என்பதற்கு தன் கையே தனக்கு உதவி என்பது தலையாய உதாரணமாக அல்லவா திகழ்கிறது.

நமது வாரிசுகளுக்கு தன்கை என்றால் தன்மையான, உண்மையான ஒழுக்கம்; அதுவே இந்தக் கலி காலத்திலும் நம்மை கைவிடாமல் காப்பாற்றும், கஷ்டங்களிலிருந்து நம்மை விடுவிக்கும் என்று கூறுவோம். நம் குடும்பத்தைக் காப்போம்.

இதற்கும் நம் கையே நமக்கு உதவி என்று கூறுவோம். ஒரு புதிய வாழ்க்கையைப் பெறுவோம். பேரின்பம் அடைவோம். ஆமாம். நாமே நமக்கு தலைவர்கள், நண்பர்கள், பகைவர்கள்.

14. பயில்வானும் பலவானும்

பயில்வான் என்று ஒருவர் சொன்னாலே போதும். உடனே நமக்கு கட்டுமஸ்தான தேகம் உள்ள ஒருவரின் உடல் மட்டும் தான் நினைவுக்கு வருகிறது. - அதுதான் இயற்கை.

அதிலும் குஸ்தி போடுகிற அதாவது, மல்யுத்தம் போடுகிற ஒருவரின் தேகம் மட்டுமே கண் முகட்டில் தரிசனமாக வந்து நிற்கிறது.

பயில்வான் என்ற அந்த சொல், விளையாட்டுத் துறைக்கு சொந்தமானதாக ஆகியிருக்கிறதே! இல்லை இல்லை அதற்கே அது ஒதுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஓரம் கட்டப்பட்டிருக்கிறது. வாசனை என்று குறிக்க வந்த சொல், நாற்றம் என்பதாகும். அந்த சொல்லான நாற்றம், இன்று நாறுவதைக் குறிப்பதாகிவிட்டது. அதுபோலவே, பயிலுபவன் என்ற பொருளில் பேசப்பட்டு வந்த பயில்வான் என்ற சொல் இன்று சண்டை போடும் ஒருவரைக் குறிக்கும் சமத்காரமான சொல்லாகி விட்டது.

அந்த அருமையான சொல்லாற்றல் மிக்க பயில்வான் என்ற பதம், ஒரு சாராரைக் குறிக்கும் சிறு கூட்டுக்குள் அடைக்கப்பட்டுவிட்டதுதான். ஆச்சரியப்படும்படி ஆகிவிட்டது.

பயில்வான் என்ற சொல் எப்படி உருவாகி வந்திருக்கிறது என்று முதலில் பார்ப்போம்.

பயில், பயில்தல், பயிற்றி, பயிற்சி, பயில்வான் என்று தொடர்ந்து உருவாகி வந்திருக்கிறது.

பயில் என்றால் பழக்கம் என்றும், சொல் என்றும் பொருள் கூறலாம். பயில்தல் என்றால் பழகுதல், கற்றல், ஒழுகுதல், தேர்ச்சி அடைதல் என்றெல்லாம் பொருள் உண்டு.

நீ கற்றுக் கொள், தேர்ந்து கொள், பழகிக் கொள், பழகிய வழி ஒழுகிக்கொள் என்று மக்களுக்கு போதிக்க வந்த அவ்வைப்பாட்டி இந்த சொல்லை எவ்வளவு அழகாகப் பொதித்து வைத்திருக்கிறாள் பாருங்கள்.

சித்திரமும் கைப்பழக்கம், செந்தமிழும் நாப்பழக்கம் வைத்ததொரு கல்வி மனப்பழக்கம். எழுதி எழுதிப்பார்க்கும் பழக்கத்தால் எழுத்து சீர்படுகிறது. எண்ணம் செம்மையடைகிறது. பேசிப் பேசிப் பார்க்கப் பார்க்க நா வளமடைகிறது. மொழி திறமடைகிறது.

அப்படிப்பட்ட ஆற்றலைக் கொடுக்கின்ற கல்வியைப் பயிலப் பயில. பழகப் பழக அதில் மனம் தேர்ச்சி அடைகிறது. தெளிவு கொள்கிறது. பொலிவினைப் பெறுகிறது. போற்றுதற்குரிய கலைகளில் பொதிந்து போய் விடுகிறது.

கல்வியில் சிறப்படைய பயிலுதல் அதிகம் வேண்டும். அதாவது தினம் தினம் படிக்க வேண்டும். காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு என்று பாடுகிறார் பாரதியார்.

கல்விக்குப் படிக்கும் பயிற்சி தேவை. **பார்க்காத பயிர் பாழ் படிக்காத பாடம் பாழ்** என்பது பழமொழி.

படித்துக் கொண்டே வருவதற்கு அந்தச் செயலைத் தொடர்வதற்குப் பயிற்சி என்றார்கள். பயிற்சி என்றால் என்னவோ ஏதோ என்று பயந்து விடாதீர்கள்.

பயிற்சி என்றால் பல முறை செய்தல் என்று பொருள். பலகாற் கூறுதல் என்றும் கூறலாம்.

ஒன்றை ஒரு தடவை செய்துவிட்டு விட்டு விட்டால் அது புரியாது. செய்யும் செயல் தெளியாது. செய்கிற கையும் காலும் அதில் படியாது மனமும் அதில் ஒன்றிவிட முடியாது.

அதனால் தான் அதைப் பயிற்சி என்றனர். பலமுறை செய் என்றனர். மனதுக்குள்ளே அதை பலமுறை கூறிப்பார் என்றனர். நாம் தனியாக ஒரு சாலையில் போகிறோம். தந்திக்கம்பம் ஒன்று கொஞ்ச தூரத்தில் நிற்கிறது. கால்களுக்கருகில், கற்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன. ஒரு கல்லை எடுத்து தந்திக்கம்பத்தை குறிப்பார்த்து அடிக்கப் பார்க்கிறோம்.

பல கற்களை எறிந்து பார்த்தும், கம்பத்திற்குப் பக்கத்தில் எறிந்த கல், எட்டமாட்டேன் என்கிறது. பிறகு கற்கள் பலவற்றை வீசிப் பார்த்த பிறகு, கை பழகிக் கொள்கிறது. கண்களின் குறி வரியாக அமைகிறது. வீசிய கல், கம்பத்தில் மோதித் தெறிக்கிறது. - காரணம் என்ன?

பலமுறை எறிந்த பயிற்சி தான். ஆமாம்! முயற்சி தான் பிறகு பயிற்சியாக வந்து விட்டது. பயிற்சி என்றால் பழக்கம், கைப்பழக்கம் என்று பொருள்.

பழக்கம் என்றால் சரி, அது என்ன கைப்பழக்கம்? ஆமாம்! கை என்றால் ஒழுக்கம் என்றல்லவா பொருள். அதாவது ஒழுங்கான பழக்கம்.

சிந்திக்க சிந்திக்கத்தான் மூளையின் வளம் செழிப்படைகிறது என்பார்கள். ஒரு விஞ்ஞானி என்பவன் இரவு பகலாக சதா காலமும் ஒரு பொருளைப் பற்றி, ஆழ்ந்து சிந்தித்துக் கொண்டே இருக்கிறவன். அதனால் தான் அவன் **ஞானி** என்று அழைக்கப்படுகிறான்.

சிந்தை தெளிந்தவர்கள் தான் சித்தர்கள், விந்தை புரிகின்றவர்கள்தான் விஞ்ஞானிகள். அப்படி மூளையைப்

பயன்படுத்துகிற விஞ்ஞானிகளே தங்கள் மூளையின் ஆற்றலை 10 சதவிகிதம் தான் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்று பேசப்படுகிறது.

அப்படியென்றால் சாதாரண மக்கள், தங்கள் மூளையை எத்தனை சதவிகிதம் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்று நீங்களே எண்ணிப் பாருங்கள்.

கல்வியானது மனப்பயிற்சியால் வருகிறது என்பதைத் தான் அவ்வையும் மனப்பழக்கம் என்றாள்.

இப்படி தினம் தினம் கல்வியைப் பயில்கிற ஒருவனைத் தான் பயில்பவன் என்று அழைத்தனர். பயில்பவன் என்பவன் நாளாக நாளாக பயில்வான் என்று அழைக்கப்பட்டான்.

கல்வி கற்பவனைப் போலவே, தேகத்தினை நலப்படுத்த, பலப்படுத்த, வளப்படுத்த பயிற்சிகளை மக்கள் செய்து வந்தனர். தேகத்திற்குப் பயிற்சி செய்பவனை, பயிற்சியாளன் என்றனர். பல பயிற்சிகளை தினம் செய்து வந்ததால், அவனையும் பயில்பவன் என்றனர். பயில்கிற அந்த பலவான், பேச்சு சுருக்கத்தால், பயில்வான் ஆகிவிட்டான்.

உடற்பயிற்சி செய்வதை தேகா அப்பியாசம் என்பார்கள். அதாவது தேகத்திற்கு அப்பியாசம் செய்வது என்று அர்த்தம். அப்பியாசம் என்றால் பல காலம் செய்தல், சொல்லுதல் என்றும், பயிற்சி என்றும், பழக்கம் என்று அர்த்தம். அதற்கும் மேலே, அப்பியாசம் என்றால் தொழில் என்றும் அர்த்தம். தொழில் என்பதற்கு திறமை என்றும் சாமர்த்தியம் என்றும் அர்த்தம். ஆக தேகாப்பியாசம் ஒருவன் செய்கிறான் என்றால், அவன் திறமை மிக்கவன், தேர்ச்சி அடைந்தவன் தொழில் வல்லவன் என்றெல்லாம் அர்த்தம் வருகிறது. ஒரு பயில்வானைப் பார்க்கிறோம். பார்த்த இடம் எல்லாம்

சதைத்திரள், பார்வைக்குக் கவர்ச்சி, தோற்றத்தில் அழகு, தோரணை பேசுவதற்கும் பெருமையான அமைப்புடன் இருக்கிறான்.

அப்படிப்பட்ட உடம்பு வரவேண்டும் என்றால், புத்தகம் படித்தால் மட்டும் வராது. புகைப்படம் பார்த்துக் கொண்டேயிருந்தால் வந்து விடாது.

தினம் தினம் செய்து பழகி, பழக்கத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். தினம் செய்வது பழக்கமாகிறது. பழக்கம் வழக்கமாகிறது.

வழக்கம் ஒழுக்கமாகிறது. ஒழுக்கம் வாழ்க்கையின் உயிர் நாடியாகி உயர்த்துகிறது.

அதனால்தான் வள்ளுவர் பாடினார் இப்படி

ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலாம் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப் படும்.

இங்கே ஒழுக்கம் என்பது நல்ல பண்புகள், நல்ல நினைவுகள், நல்ல செயல்களைக் குறிப்பதாகும் ஒழுக்கம் உடைய ஒருவனே உடலை அழகாக வளர்க்க முடியும். ஆற்றலைப் பெருக்க முடியும். ஆண்மையில் திளைக்க முடியும். எல்லோரையும் விட மேம்பட்டுத் திகழ முடியும்.

இப்படிப்பட்ட ஓர் இனிய நிலையை எய்திட பயில்பவனைத் தான், பயில்வான் என்றனர். அப்படிப்பட்ட ஒரு சிறப்பு நிலை கல்வி பயில்பவனுக்குக் கிடைக்காமற் போனதும் ஒரு காரணமாகிவிடவே, பயிற்சி என்பது தேகத்திற்கு மட்டுமே பொருந்துகிறது என்பதால், உண்மையாக பழகுபவனே, தொடர்ந்து பழகுபவனே, ஒழுக்கமாகப் பழகுபவனே, பயில்வான் என்று பெருமையாகப் பேசினார்கள்.

அது காலத்தின் கோலம். மனப் பயிற்சியிலிருந்து மாறி உடற் பயிற்சித் துறைக்கு வந்து விட்டது என்று தான் அர்த்தம். ஆனால் விளக்கம் வேறாக அல்லவா போய்விட்டது. ஆனால் ஒன்று. தினம் படிக்கும் ஒருவன் மனபயில்வான் ஆகி விடுகிறான். அவனது மனோவலிமை. மன ஆற்றல் மிகப் பெரியதாகும்.

தினம் பயிற்சிக்கும் ஒருவன் தேகப் பயில்வான் ஆகிவிடுகிறான் அவனது உடல் வலிமை, உள்ளத்தின் ஆற்றல் மிகப் பெரியதாகும்.

நாம் இரண்டிலும் பயில்வான் ஆக முயற்சிக்கலாமே! முயற்சியும் பயிற்சியும் நம் கையில் தான் இருக்கிறது.

இன்றே முயற்சிக்கலாமே!

பயில்வான் என்ற வார்த்தைக்கு, எதிர்காலத்தில் ஒரு பெருமை வராமலா போகும்? நிச்சயம் வரும்.

15. விளையாட்டு விருந்து

விருந்து என்றதும் உங்களுக்குள் உவகையும். உற்சாகமும், உணர்ச்சிப் பெருக்கும் உள்ளச் சிலிர்ப்பும் ஏற்பட்டிருக்குமே!

விருந்து என்ற சொல்லுக்கு அவ்வளவு வேகம் உண்டு. வீட்டிலே விருந்து என்றால், உறவினர்கள் வந்திருக்கின்றார் கள். அன்பான நண்பர்கள் மிகவும் வேண்டப்பட்டவர்கள் வந்திருக்கின்றார்கள். வீட்டிற்கே ஒரு பெருமையை விளைவிக்கும் மேன்மையாளர்கள் வந்திருக்கின்றார்கள் என்றுதான் நினைக்கிறோம்.

வீட்டிலே விருந்து என்றால் அறுசுவை உணவு நினைவுக்கு வருகிறது. ஐம்புலன்களின் ஆசைகளுக்கு பூசை படைப்பது போன்ற பதார்த்தங்களின் பரிவான மணம் பறந்து வருவது போன்ற கனவுகளுடன் நினைவு வருகிறது.

இசையிலே விருந்து என்று இசைவாகப் பேசுகிறோம்.

சொற்பொழிவிலே விருந்து என்று சுகானுபவத்தை பேசுகிறோம்.

இதெல்லாம் இயல்பாக இயற்கையாக, அன்றாடம் வாழ்க்கையிலே ஆர்வம் பொங்கக் காணுகின்ற விருந்துகள் தான்.

இதென்ன விளையாட்டு விருந்து என்று உங்களுக்கு கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா?

இன்றைய விருந்துக்குரிய அர்த்தம் வேறு, அன்று நம் முன்னோர்கள் பேசிய விருந்துக்கு அர்த்தம் வேறு.

விருந்து என்றால் புதுமை என்று அர்த்தம். புதியது என்று அர்த்தம்.

எதெல்லாம் நமக்குப் புதியதோ, புதுமையாகத் தெரிகிறதோ தோன்றுகிறதோ! அது வெல்லாம் புதுமைதான்.

வீட்டிற்குப் புதிதாக வருகின்றவர்கள்தான் விருந்தினர்கள். அடிக்கடி வந்து போகிறவர்கள் நண்பர்கள். உறவினர்கள் தெரிந்தவர்கள் என்றுதான் அவர்களுக்குப் பெயரே ஒழிய விருந்து என்று அல்ல.

தினம் தினம் சமைத்துச் சாப்பிடுவதற்கு உணவு என்று பெயர். சிரத்தையுடன் சிறப்பாக செய்திட ஏற்பாடு செய்து சாப்பிடுவதற்குத்தான் **விருந்து** என்று பெயர். கால இடைவேளையைக் குறித்துக் காட்டுவதற்காக ஒரு பழமொழி. 'விருந்தும் மருந்தும் மூன்று நாளைக்குத்தான்.' விருந்து மூன்று நாளைக்கு மேல் போனால் திகட்டிவிடும். தாங்காது. சலித்துவிடும் என்பார்கள்.

சொற்பொழிவு மேடைப் பேச்செல்லாம் ஆளுக்காகத் தான் உட்கார்ந்திருப்பார்களே ஒழிய அவர்கள் பேசுகிற கருத்துக்காக அல்ல.

அரைமணிநேரம் மேடையில் பேசினால் பிரசங்கம். அதற்குமேல் போனால் அதிகப் பிரசங்கம் என்பதுதான் பழமொழி.

ஆக, வாய்க்கு விருந்து என்பது நோய்க்கு மருந்து என்பது போல எப்போதும் எல்லா நேரத்திலும் நேற்றைக்கும் நாளைக்கும் சேர்த்து இன்றைக்கும் இனிய சூழ்நிலையை உருவாக்குவது தான், மனிதர்க்கு தேவையான விருந்தாகும்.

அத்தகைய தேவைய்யான விருந்து, அரிய விருந்து அருமையான விருந்து, அற்புதமான விருந்து, அதிசயமான விருந்து ஒன்று உண்டு. அது தேவருலகத்து அமிர்தம்

இல்லை. பூலோகத்து அமிர்தம். அதைத் தேடினால் கிடைக்காதது அல்ல. கூடினால் கிடைப்பது. கைகள் எட்டுகிற தூரத்தில். இல்லை இல்லை கைக்குள் கிடைக்கிற தேனாமிர்தம் தேவாமிர்த விருந்தாவது விளையாட்டுத்தான். **விளையாட்டு என்பது உடலுக்கு விருந்து. உடல் உறுப்புகளுக்கு மாமருந்து.**

உடலுறுப்புக்களை இதமாக பதமாக நலமாக பலமாக வளமாக வளர்த்துக் கொடுக்கக் கூடிய வல்லமை மிக்கது விளையாட்டு விருந்து.

சிறு குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலைப்போல, வளர்ந்து வரும் சிறுவர் சிறுமியர்க்கு சத்துணவுபோல, வாலிப வயதினருக்கு அறுசுவை உணவு போல, வயதானவர்களுக்கு நலிவு தீர்க்கும் டானிக் போல, நோயாளிகளுக்கு குணமாக் கும் மாமருந்து போல, அனைத்துத்தர மக்களுக்கும் ஆற்றல் மிகு விருந்தாக விளங்குவது விளையாட்டுக்கள்தான்.

விளையாட்டைப்பற்றி நினைக்கும் பொழுது இன்பம், விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறபொழுதே இன்பம், விளையாடி முடித்த பிறகும் இன்பம்.

அந்த இன்பங்களின் வளர்ச்சி, ஆடியவரின் வாழ்க்கையிலே ஆனந்த அருவியாகத் துள்ளிக் குதித்துக் கொண்டே இருப்பதுதான் விளையாட்டின் பெருமை.

விருந்தை புதுமை என்று கூறினால், புதியது என்று பேசினால், விளையாட்டு எப்படி விருந்தாகும்?

விளையாட்டை தினம் தினம் விளையாடினால், சலிக்காதா? எரிச்சல் வராதா? வராது. நிச்சயம் வராது.

எரிச்சலும் ஏற்படாது. ஏமாற்றமும் வந்து விடாது.

அதற்கு ஒரே ஒரு காரணம் உண்டு

விருந்து படைக்கிற உணவு. இசை, நாட்டியம், பேச்சு எல்லாம் உடலை பயன்படுத்திக் கொள்கின்றன. மனதுக்கு மகிழ்ச்சியை ஊட்டுகின்றன. ஆனால் உடலின் சக்தியை, சாமர்த்தியமாக செலவு பண்ணச் செய்து விடுகின்றன.

ஆனால் விளையாட்டு அப்படி அல்ல.

உடலின் சக்தியை செலவழிப்பது போல காட்சி தந்து, உடலின் சக்தியை பன்மடங்கு பெருக்கி விடுவது ஒன்று.

உடலின் உறுப்புக்களை ஒருங்கிணைத்து ஒரு முகமாகச் செயல்பட வைக்கும் உயர்ந்த உன்னத ஊக்கியாக விளங்குவது ஒன்று.

உடலில் ஒளிந்து கிடக்கும் மறைந்து கிடக்கும். முளைத்துக் கொண்டிருக்கும் திறமைகளைக் கண்டு பிடித்து, வெளிக் கொணர்ந்து விடுகிற விந்தையைப் படைப்பது ஒன்று.

உடலின் திறன்களில் மேலும் நுண் திறன்கள், நுண்மாண் நுழைபுலச் சக்திகளை வளர்த்து மேம்படச் செய்வது ஒன்று.

இப்படி விளையாட்டில் பங்கு பெறும் போதும், பயிற்சி செய்யும் போதும், போட்டியிடும் போதும் புதுப்புது மனிதர் களை அறிமுகப்படுத்தி, புதுப் புது ஞானங்களை அள்ளித் தருகிற புதுமையால் தான், விளையாட்டை விருந்து என்று இங்கு வியந்து கூறுகிறோம்.

விளையாட்டில் திறமைகள் நிறைய இருக்கின்றன.

விளையாட்டுக்குள்ளே உள்ள விதவிதமான நுணுக்கங் களை புரிந்து கொள்ள அறிவும், திறச் செறிவும் வேண்டும்.

அறிவு வளம் குறைந்தவர்கள், அறிவிலிகள், தற்குறிகள் விளையாட்டில் ஈடுபடலாம். ஆனால் அதில்

மற்றவர்கள் போற்றுகிற அளவுக்கு முன்னேற்றம் பெற முடியாது. முன்னுக்கும் வர முடியாது.

அறிவை அனுபவ மூலமாக வளர்க்கின்ற புதுமை, திறமையை பயிற்சிகள் மூலமாக பெருக்குகிற புதுமை, நுணுக்கங்களை நூதனமாகத் தெரிவிக்கின்ற புதுமை, எதிர்ப்படுகின்ற இக்கட்டுகளிலிருந்து எப்படி வெற்றிகரமாக வெளிப்படுவது என்ற வித்தையை தினம் தினம் புதுப்புது சந்தர்ப்பங்களை உண்டு பண்ணி, படிப்பிக்கின்ற புதுமை விளையாட்டில் உண்டு.

உணவு, இசை, நாட்டியம் எல்லாம் உணர்வுகளைத் தான் மகிழ்விக்கின்றன.

ஆனால் விளையாட்டோ உணர்வுகளை மகிழ்விப்ப துடன், உடலையும் மகிழ்விக்கிறது.

உடல் தினவுகளுக்கு உண்மையான உவப்பான விருந்தாக விளையாட்டுக்கள் எப்போதும் விளங்குகின்றன.

மனதின் மயக்கங்களுக்கு, கவலைகளுக்கு, குழப்பங் களுக்கு, உற்சாகமூட்டும் விருந்தாக விளையாட்டுக்கள் பயன்படுகின்றன.

அதனால் தான் விருந்துகளில் தலையாயது, கனி போன்றது, பொன்போன்றது, புகழ் கொண்டது விளை யாட்டுக்களே என்ற முடிவுக்கு நாம் வருகிறோம்.

விளையாட்டு விருந்திலே கலந்து கொண்டவர்கள் வீரர்கள் போல, செம்மாந்த தோற்றம், சிறப்பான உடல் அமைப்பு, துள்ளும் நடை, தொய்வு வராத திறமை. வலிமை கொண்டவர்களாகவே என்றும் திகழ்கிறார்கள்.

விருந்தில் கலந்து கொண்டு ருசித்தவர்களுக்கு அந்த அருமை பெருமை தெரியும். உங்களையும் விருந்துண்ண, விளையாடி மகிழ அழைக்கிறேன்.

16. ஐம்புலன்கள்

ஓர் அருமையான ஆய்வு.
இதைத்தான் மெய் கல்வி என்றனர்.
மெய்யறிவு என்றனர்.
மெய்ப்பொருள் என்றனர்
அறிவே இல்லாத நிலையை
அஞ்ஞானம் என்பார்கள்.
கொஞ்சம் அறிவிருந்தால் அதை
எஞ்ஞானம் என்பார்கள்.
விஞ்சிய விரிவான அறிவிருந்தால்
விஞ்ஞானம் என்பார்கள்.
மேன்மையான அறிவிருந்தால் அதை
மெய்ஞானம் என்பார்கள்.
நமது மெய்யைப் பற்றிய ஞானம்
அமுதான ஞானம் - அதுதான்
உண்மையான ஞானம் - வாழ்வுக்கு
நன்மை தரும் ஞானம்
ஓராயிரம் காலம் பாரத்தவமிருந்து
வாராது வந்த மாமணி.
தேமதுரத் தீங்கனீ - நமது தேகம்
இந்தத் தேகத்திற்குத் தான்
எத்தனை பெயர்கள் பெருமைகள்...?

தெய்வம் குடியிருப்பதால்
தேகம் என்று பெயர்
இன்பத்தை ஆக்கித் தருவதால்
யாக்கை என்று பெயர்.
உலக வாழ்க்கைக்கு உடன்படுவதால்
உடம்பு என்று பெயர்
கலைகள் காய்த்துக் குலுங்குவதால்
காயம் என்று பெயர் (பெருங்காயம்
வென்காயம்) என்றும் பேசுவார்கள்
உயிருக்கு உடையாக இருப்பதால் சிறப்பதால்
உடல் என்று பெயர்.
உண்மையாக கண்ணுக்குத் தெரிவதால்
மெய் என்று பெயர்.
கலகலவென ஒலித்து சிரிப்பதால்,
கடல் என்று பெயர்.
கொள்ளவும் கொடுக்கவும் முடிவதால்
குடம் என்று பெயர்.
மின்னி மினுக்குவதால்
மேனி என்று பெயர்.
சகலத்தையும் தருவதால் இதற்கு சரீரம் என்று பெயர்.
இன்னும் சொன்னால்
இளைக்கும் களைக்கும் மலைக்கும்
இத்தனை இன்பமான தேகத்தை
முயன்று காக்காமல், வளர்க்காமல்
நாயாய் அலைந்து

நரியாய் ஒளிந்து
பேயாய் அழித்து
நோயால் அழித்து
சீயென இழிந்து போய்
செத்துத் திரிகின்ற ஜீவன்களாய்.
பித்தரைப் போல
பிதற்றித் திரிகின்ற வாலிபங்களை
என்ன சொல்ல? இதற்குத்தான்
மெய் ஞானம் வேண்டும்.

உடலுக்கு அடிப்படை ஆதாரம் செல்கள். செல்கள் சேர்ந்து திசுக்கள் ஆயின. திசுக்கள் சேர்ந்து, உறுப்புகள் ஆயின. உறுப்புகள் சேர்ந்து மண்டலம் ஆயின. ஒன்பது மண்டலங்கள் உடம்பாய் ஆயின. உறுப்பு, அங்கம், அவயவம், புலன்கள். சிறப்பு அர்த்தம் கொண்ட சிங்கார, சிருங்காரச் சொற்கள் இவை. உறுதியாய் இருப்பதால் உறுப்பு. அழகாகத் தோன்றுவதால் அங்கம். அத்தனை உறுப்புக்களிலும் - மிகவும் சத்தானவை முத்தானவை ஐம்புலன்கள் ஆகும். ஆமாம் கண், காது, மூக்கு, வாய், மெய், ஒளி, ஓசை, நாற்றம், சுவை, ஊறு என்று பேசப்படுகிறது.

நம் உடம்புக்குத் தெரியும். புரியும் எங்கே வளர்வது? எங்கே நிறுத்துவது? எப்படி வளர்வது? எவ்வளவு வளர்வது? கைகால்கள் வளர்ந்தது போல் நமது பற்கள் வளர்ந்திருந்தால் எப்படி இருக்கும்? கைகால் மார்பு பெருத்தது போல நமது கண்கள் பெருத்திருந்தால் எப்படி இருக்கும்? கைகால் விரல்கள் நீண்டது போல் நமது மூக்கும் நீண்டிருந்தால் எப்படி இருக்கும்? உடம்புக்குத் தெரியும். உலகத்தில் அழகானதை உருவாக்க வேண்டும் என்று. அப்படிப் பார்த்தால் ஐம்புலன் களும் அழகானவை. ஒழுங்கானவை ஐம்புலன்கள் இல்லாத தேகம் - அது பிண்டம், முண்டம், தண்டம், கண்டம். - ஆமாம்.

பூரிப்பை காட்டவும், கூட்டவும், ஊட்டவும் கூடிய ஐம்புலன் எல்லாம் செம்புலமாகும்.

ஆனால் சித்தர்கள் எல்லாம் சேர்ந்து கொண்டு குத்திக் காட்டிய கோலத்தை கேளுங்கள். பீளையும் நீரும் புறப்படும் ஒருபொறி (கண்) சளியும் நீரும் தவழும் ஒருபொறி (மூக்கு) உமிழ் நீர் கோழை ஒழுகும் ஒருபொறி (வாய்) நீளும் குறும்பி வெளிப்படும் ஒரு பொறி (காது), சலமும் சீயும் வளியும் மலமும் வெறுப்படைய வெளிப்படும் ஒரு பொறி (மெய்) உண்மைதான், துடைத்துவிட்டு, அழகைப் படைத்துக் கொண்டு ஆனந்தத்தை அழைத்து கொண்டு ஆற்றலுடன் வாழ்வது நம் கடமை அல்லவா?

ஐம்புலன்கள் இருந்தால் ஆளழகு?
அவற்றில் ஒன்று குறைந்தால் ... சீரழிவுதான்
கண் இல்லையேல் குருடர்
காதில்லையேல் செவிடர்.
வாயில்லையேல் ஊமை
மூக்கில்லையேல் மூக்கறையன்
காலில்லையேல் நொண்டி
நோய்ப்பட்டால் நோயாளி
மூச்சை விட்டால் பாடி... **(Body)**
ஆகவே தான்
சத்துக் குறைந்தால்
செத்துத் தான் பிழைப்போம்
செத்துப் போவது சத்துப்போவதால்தான்
ஒன்பதாயிரம் சுவை நரம்புகள்
நாக்கிலே உண்டு.
எடுத்ததெற்கெல்லாம் எச்சில் ஊறினால்

கண்டதற்கெல்லாம் ஜொள் ஊற்றினால்
எச்சக்கலை ஆகிவிடமாட்டோமா!
நா அடக்கம் இருந்தால் இந்த
நாடே நமக்கு அடக்கம்
குழந்தை பிறந்ததும் கோவென்று கத்துகிறது
பாழும் உலகில் வந்து பிறந்ததற்காக ம்ஹூம்
சுயலாபத்திற்கு தனது சுவாசத்திற்கு
தனது சுகவாசத்திற்கு
வசமாக மூக்கைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறது
வாசம் பிடிக்கும் வழக்கம் மூக்கருக்கு உண்டு
மனிதர்களுக்கு மூக்கில்
5 மில்லியன் செல்கள் தான் முகந்து பார்க்க
அத்தனையும் மோந்து மோப்பம் பிடிக்கும்
அல்சேஷன் நாய்க்கு மட்டும் 220 மில்லியன் செல்கள்.
நல்லவேளை நமக்கு அவ்வளவு இல்லை
இருந்துவிட்டால், ஆண்களும் பெண்களும்
இருட்டில் இருந்தாலும்
விரட்டிப் பிடித்துக் கொள்வார்கள்.
ஆண்டவன் அறிந்துதான் என்னவோ
அளவோடு படைத்து
அடக்கி வாசித்து விட்டான்.
நாம் போடுகிற தும்மலுக்கு
வேகம் மணிக்கு 120 கிலோ மீட்டர்.
எஞ்சின்களுக்கும் இல்லாத வேகம் நமக்குண்டு
காதற்ற ஊசி என்று பேசுவார்கள்.

ஊசிக்கே காது வேண்டுமென்றால்
உடம்புக்கு வேண்டாமோ
20,000 சத்தங்களைக் கேட்டு
தெரிந்து தெளிந்து கொள்கிற சக்தி
காதுகளுக்கு உண்டு.
காது கேட்காது என்றால்
கண்டவர் திட்டுவார்...
பேசுவது தெரியும் பேசியது புரியாதே
பாவம் பரிதாபம்.
அறிவின் வாயில், அனுபவத்தின் சாளரம்.
வசீகரத்தை வருவிக்கும் வளாகம்
கண்கள்... காட்சியும் கவர்ச்சியும்
தருகின்ற பண்கள்..
இந்த சின்ன கண்ணுக்குள்ளே
1கோடி கொன் செல்கள். கலர் பார்க்க
125 கோடி ராட்செல்கள் கறுப்பு வெள்ளை பார்க்க
இன்னும் இருக்கிறது சொல்ல நேரம் இல்லையே!
தேகத்தின் பெருமை புரிய
உணர்வோடு வாழ்வோம்
வாழ்வை விருப்புடன் ஏற்று
நாளும் செயலாக்குவோம்
வாரீர்! வாரீர்!

17. கை... கை... வாழ்க்கை

பெரிதாக வாயைப் பிளந்து, பெருஞ்சத்தமிட்டு அழுது, பிராணவாயுவைப் பெற முயற்சித்த பொழுதிலிருந்தே, வாழ்க்கை தொடங்கி விடுகிறது. தொடர்ந்து வந்த சுவாசம் தொடர முடியாமல் போனால், பூவுலக வாழ்க்கையும் பூவாய் உதிர்ந்து போகிறது.

பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடைப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளே வாழ்க்கையாகிறது. வாழ்க்கை என்னும் நதிக்கு பிறப்பும் இறப்பும் இரண்டுமே இரு கரைகளாக விளங்குகின்றன.

காட்டாறாக இருந்தாலும், கரைகளுக்குள்ளே பாய்ந் தோடுகிறபோதுதான் காண்பதற்கு அழகாகவும், வழிநெடுகப் பயன்படுவதாகவும் அமைகின்றது.

மனித வாழ்க்கைக்கு என்றும் ஒரு மகிமை உண்டு. ஒருவர் எது நடக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறாரோ, அது நடக்காமல், விரும்பாத வேறொன்று நடக்கும். மகிழ்ச்சியைக் கெடுக்கும். எப்போதோ ஒருமுறை விரும்பியது நடக்கும். ஆனாலும், அதன் விளைவுகள் வேறு மாதிரியாக இருக்கும்.

எப்படியிருந்தாலும், ஒருவர் எப்படி வாழவேண்டும் என்ற வரைமுறையை, வாழ்வு நெறியைத்தான், 'வாழ்க்கை' என்ற ஒரு சொல் வடித்துக் காட்டுவதாக அமைந்திருக்கிறது.

எல்லாவித இன்பங்களுக்கும் நிலமாய், அழகுக் களமாய் இருக்கின்ற இந்தப் பூமிக்கு வா என்று வரவேற்கிற ஒரே சொல்.

வந்து நீ வாழ வேண்டும். ஆள வேண்டும் என்று வாழ்த்துவது போலவும், வற்புறுத்துவது போலவும் சொல்கிற 'வாழ்' என்ற ஒரு சொல்.

வாழவும் ஆளவும் தெரிந்தால் மட்டும் போதாது. நீ வெற்றி பெற்றப் பேராளராக வாழ்ந்திட வேண்டும். வாழ்ந்தாக வேண்டும் என்று இலட்சிய நோக்கைக் குறிக்கும் 'வாகை' என்ற ஒரு சொல்.

வெற்றிக்குப் பற்றுக் கோடாக, நீ கொள்ள வேண்டியது 'ஒழுக்கம்.'

அந்த ஒழுக்கமே உன்னை உயர்த்தும் என்று சொல்கிற 'கை' என்ற சொல்.

வாழ்க்கை என்ற சொல், இவ்வாறு நான்கு சொற்களாகப் பிரிந்து, மனிதர்களுக்கு வாழும் வழிகளை, வகைகளைக் கற்பித்துக் கொடுப்பதுதான், நாம் வியந்து இன்புறத்தக்க சொல்லாட்சியாகும்.

வெற்றிக்கு மட்டுமல்ல. வாழ்க்கைக்கும் அடிப்படைத் தேவை என்றுதான், 'கை' என்ற சொல்லை, இறுதியில் போட்டிருக்கின்றார்கள்.

கை என்றால் ஒழுக்கம் என்று பொருள். அதாவது மன ஒழுக்கம். உடல் ஒழுக்கம் என்று பொருள். ஒருவரின் வாழ்க்கை உயர்வுக்குப் புற ஒழுக்கமும், அக ஒழுக்கமும் உதவும் என்பதைக் குறிக்கவே. தன்கையே தனக்கு உதவி என்றார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

ஒழுக்கம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று கேட்பார்கள் என்று தான், இயற்கை என்று கூறினார். இயல்பான ஒழுக்கத்திற்கு இதமான இயக்கத்திற்கு, கால நேரத்துடன் ஒழுகுகின்ற காரியத்திற்குப் பெயர் இயற்கை. இயற்கைதான் நமக்கெல்லாம் முன்னோடி.

இயற்கையெல்லாம் எழிலாகத் தோன்றுவதற்குக் காரணம் அதன் இயல்பான இயக்கம்தான்; என்றும் குறையாத கடமை காக்கும் இயக்கம் தான். - அதை மனிதன் செயல்படுத்த முனைய வேண்டும் என்று குறிக்கத்தான் செயற்கை (செயல்+கை) என்றனர்.

இயற்கையைப் போல உருவம் செய்வது செயற்கை அல்ல. இயற்கையைப் போல இயங்குவது தான் செயற்கை ஆகும். ஆமாம்? மனிதன் தவறின்றி, ஒவ்வொரு சொல்லிலும் செயலிலும் ஒழுக்கம் காத்திட வேண்டும் என்று சுட்டிக் காட்டவே செயற்கை என்றனர்.

நமது தமிழில், ஒழுக்கமாகவே மனிதன் இயங்க வேண்டும் என்பதற்காகவே, பல இனிய சொற்களையும் நமது முன்னோர்கள் படைத்திருக்கின்றார்கள்.

குனியாமல், நிமிர்ந்து அமர வேண்டும் என்பதற்கு 'இருக்கை' என்றார்கள்.

நிமிர்ந்து நடந்து செல்ல வேண்டும் என்பதற்கு 'நடக்கை' என்றார்கள்,

படுக்கும் போதும் ஒழுக்கம் வேண்டும் என்பதற்கு 'படுக்கை' என்றார்கள்.

உயர்ந்த ஆடைகளுடன் ஒழுக்கமாக உடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக 'உடுக்கை' என்றார்கள்.

இப்படி மனிதன் எந்த நிலையிலும், மனிதன் என்ற தரமான நிலையிலிருந்து மாறிவிடக்கூடாது என்பதிலும், மனிதன் நாளுக்கு நாள் அறிவிலும் ஆற்றலிலும் வளர்ந்ததாக வேண்டும், என்பதிலும் நமது மூதாதையர்கள் தணியாத ஆர்வம் கொண்டிருந்தார்கள்.

ஐம்புலன்களால் **(Senses)** அறிவது **பொது அறிவு.** பிறரது அனுபவத்தைக் கேட்பதிலும், எழுதிய நூல்களைப் படிப்பதிலும் பெறுகிற அறிவு **படிப்பறிவு.**

புலன்களால் அறிவு பெறாதவனை மரம் என்பார்கள். குறிப்பறிய மாட்டாதவன் **நம்மரம்** என்றாள் ஒளவைப்பாட்டி.

மரம் போன்ற மனிதனைத்தான் **மரன்** என்றனர். கொஞ்சம் பரவாயில்லை என்று மரன்போல் ஆட்களைத் தெரிந்து கொண்டு, **பாமரன்** என்றனர். பாமரர்களிலும் சற்று மேலானவரைக் **குமரன்** (கு=இருட்டு) என்றனர்.

இப்படி மனிதன் மேம்பட்டு வருகிறபோது, அவன் பண்பாடுகளில் பலம் பெற்றவனாக மிளிர்கிறபோது, இப்படித்தான் மனிதன் என்பவன் வாழ வேண்டும் என்று வாழ்ந்து காட்டுகிறபோது அவனை **'அறன்'** என்றனர்.- அறன் என்பவன் ஒழுக்கத்தில் சிறந்தவன் என்று அர்த்தம்.

அறன் என்பவன் எப்படி இருப்பான் என்று விளக்கு வதற்காக வள்ளுவர் அறன் சிறப்பு என்று ஓர் அதிகாரத்தையே படைத்துள்ளார்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒழுக்கப் பண்புகளில் உயர்ந்தோங்கிட வேண்டும் என்ற உன்னத இலட்சியத்தின் வெளிப்பாடு, அவனவன் கைக்குள்ளே அடங்கியிருக்கிறது.

இயற்கையின் பிரிவுகளை பஞ்சபூதம் என்றனர். நிலம், நீர், காற்று, தீ, ஆகாயம் என்பன.

மனித உடலின் உறுப்புகளை பஞ்சேந்திரியம் என்றனர். கண், காது, மூக்கு, வாய், மெய் என்பன.

பஞ்சபூதங்களைப் போலவே உடலமைப்பும் உருவாகி யிருக்கிறது. நிலத்திற்கு உடல், நீருக்கு உதிரம். காற்றுக்கு

சுவாசம். தீக்கு வெப்பம். மன நினைவுகளுக்கு ஆகாயம் என்ற அமைப்பை ஆராய்ந்தறிகிறபோது, நாம் அதிசயப்பட்டு வியக்கிறோம்.

இவற்றை எப்போதும் நமக்கு நினைவு படுத்தவே, நமது ஒவ்வொரு கையிலும் 5 விரல்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு விரலும், உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியுடன், இயற்கையின் பஞ்சபூத சக்தியுடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பதாகக் கூறுகின்றார்கள்.

கட்டை விரல் நெருப்பையும், ஆள் காட்டி விரல் வாயுவையும், நடுவிரல் ஆகாயத்தையும் மோதிர விரல் பூமியையும் சுண்டு விரல் நீரையும் பிரதிபலிக்கின்றன.

இந்த ஐந்து விரல்களில் ஏற்படுத்திக் கொள்கிற (நடன) முத்திரைகளால், உடலில் இருக்கிற ஐம்பூதங்களையும் சமன் செய்து, மிகுதியாலும் குறைவாலும் ஏற்படுகிற உடல் நோய்களை தீர்க்க முடியும் என்பது மருத்துவர்களின் கண்டு பிடிப்பாகும்.

பஞ்சேந்திரியங்கள் படுத்துகிறபாடுதான் நமக்குத் தெரியுமே. இந்த இந்திரியங்களை அடக்கி வாழத் தெரியாமல், வாழ முடியாமல் இடறி விழுகிற எல்லாருமே, இழிவுக்கும் அழிவுக்கும் ஆளாகிப் போகின்றனர். நொந்து நைந்து சாகின்றனர். **'விந்து விட்டவன் நொந்து கெட்டான்'** என்பது நம் பழமொழி.

இந்த இந்திரியங்களின் இச்சைகளை அடக்கி, அவற்றின் ஆட்சியை அழித்து, அகங்காரங்களைத் தொலைத்து, செம்மாந்து எழுந்து நிற்கிற சிறப்புக்குரியவரை அந்நாளில் இந்திரன் என்று அழைத்தனர். சுரன், அசுரன், நரன், மரன், பாமரன், அறன் என்பது போலவே இந்திரன் என்ற சொல்லும் அமைந்துள்ளது.

இந்திரியங்களை, இந்திரங்களை வென்றவன் இந்திரன் எனப்படுகிறான். அவன் வாழ்வும் அமுதம். சொல்லும் செயலும் அமுதம். அவன் சொல் கேட்டு வாழ்கிற மக்களுக்கு கிடைப்பது அமுதம். அலைக்கழிக்காத ஆனந்த வாழ்வும் அதுதான்.

அமுதம் என்றதும், பாற்கடலைக் கடைந்து எடுக்கப் பட்ட சுவையான பொருள் அது என்று கூறுவார்கள். அது அல்ல அர்த்தம். அ+முதம் அமுதமாயிற்று. முதம் என்றால் மகிழ்ச்சி என்று பொருள். 'அ' என்றால் அகமும் புறமும் ஆகும். ஆக, அமுதம் என்றால் அகமும் புறமும் நிறைந்திருக்கின்ற மகிழ்ச்சி, இதுதான் மனிதனுக்கு எப்போதும் கிடைக்காத மாபெரும் 'சுழற்சி.

இந்த உலகம் ஏன் நிலைத்து நிற்கிறது என்றால்,

'1. இந்திரன் அமுதம் இயைவதாயினும் தமியராய் உண்டலும் இலர்.

2. புகழெனின் உயிரும் கொடுக்குவர்

3. பழியெனின் உலகுடன் தரினும் கொள்ளலர் '

என்று புறநானூற்றுப் பாடல் ஒன்று புகழ்பட விளக்கம் கொடுக்கிறது.

இங்கே இந்திரன் அமுதம் என்பது, இந்திரியங்களை அடக்கி வலிமையாளன் வல்லாளன். மோன குருவாக விளங்குகிற மகான். தன் வலிமையால் இந்திரன் ஆனவன் வழங்குகிற அருளால் கிடைக்கும் அளப்பரிய ஆனந்தமே, பெறற்கரிய பேரின்பம்.

இப்படிப்பட்ட இன்பத்தைத்தான் பகிர்ந்து கொண்டு. பரம சுகம் பெற வேண்டும் என்ற நிலையைத்தான், 'யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்' என்று அன்றே பாடி வைத்தனர்.

மற்றபடி, புகழுக்காக உயிர் கொடுப்பதும், பழிக்காக உலகப் பரிசை மறுப்பதும் எல்லாம் ஒழுக்கத்தால் விளையும் உடலாண்மை, உளவான்மையால்தாம்.

ஆகவேதான், வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக வாழ, கை வேண்டும் என்கிறோம். கை உயர உயர வாழ்க்கையும் உயரும். ஆன்ம லயமும் உயரும். ஆனந்தம் பெருகும். அளப்பரிய வெற்றிகள் குவியும். நல்லதொரு வாழ்வை நாம் வாழ்ந்தோம் என்ற திருப்தியும் உண்டாகும். தினம் தினமும் வாழ்கிற பொழுதும் கற்கண்டாகும்.

18. தமிழும் உடல் நலவியலும்

உடலை வைத்தே உலக வாழ்க்கை அமைந்திருக்கிறது. ஒருவருக்கு உடல்தான் உலகத்தின் முதல் பொருள். மூலப் பொருள். மெய்ப்பொருள். மேன்மையான பொருள்.

உடலுக்கு அடிப்படைத் தேவை நலம், பலம், வளம், வளர்ச்சி, கிளர்ச்சி, எழுச்சி, இவை அனைத்தும் இருக்கிற உடலுக்குத்தான் உடலமைப்புடன் விளங்குகிறவனுக்குப் பெயர்தான் 'மனிதன்.' இல்லையேல் அவன் பெயர் 'கினிதன்.' கினிதன் என்றால் பீடை பிடித்தவன். நோய் பிடித்தவன் என்று அர்த்தம்.

உலகிலே முதன்மை என்று பெயர்பெற்ற, உடலுக்கு உரிய பல்வேறு பெயர்களே, இதன் உன்னத நிலையை விளக்கி காட்டுகின்றன.

உயிருக்கு உடையாக இருப்பதால் உடல் என்றார்கள். ஆசைப்பட்டு வருந்துகிற அமைப்பு என்பதால் 'உடம்பு' என்றார்கள். தெய்வம் வாழ்கிற கோயிலாக இருப்பதால் (தே+அகம்) 'தேகம்' என்றார்கள்.

தசைகளையும் எலும்புகளையும் நரம்புகளால் இணைத்துக் கட்டி உருவாக்கியிருப்பதால் 'யாக்கை' என்றார்கள்.

இயற்கையான பஞ்சபூதங்களின் தன்மைகளோடு நிலைபேறு பெற்றிருப்பதால் 'காயம்' என்றார்கள்.

வாழும் உயிர்களுக்குள்ளே அழகும் அலங்காரமும் கொண்டு மினுக்குவதால் 'மேனி' என்றனர்.

எப்பொழுது இருக்கும்? எந்த நேரத்தில் உடையும் என்று தெரியாமல் பயன்படுவதால் 'தோண்டி' என்றார்கள்.

இப்படி எத்தனை எத்தனையோ பெயர்கள் இருந்தாலும், நம் உடலை **பாடி** என்றார்கள் சித்தர்கள்.

பேறு, இழவு, தரை, திரை, மூப்பு, சாவு என்னும் உடல் பகை ஆறும், காமம், குரோதம், மோகம், உலோபம், மதம், மாச்சரியம் என்னும் உட்பகை ஆறும் நீங்காது நின்று கொண்டு, பெருந் துன்பத்தை ஓவ்வாது புரிதலால் உடம்பினை 'பாடி' என்றனர்.

மனித தேகத்திற்கு ஆங்கிலத்தில் **BODY** என்று பெயர்.

B for Blood **D for Diet**
O for Oxygen **Y for Youth**

என்று பதம்பிரித்துப் பார்க்கிறோம்.

இரத்தத்தை இறைக்கும் இதயம், காற்றைக் காக்கும் நுரையீரல், உணவைச் சுமக்கும் இரைப்பை மூன்றும்தான், உடலை இயக்கும் உன்னத உறுப்புகளாகும்.

அதையே அழகாக, ஊற்றுப்பை, காற்றுப்பை, சோற்றுப்பை என்பார்கள். இந்த மூன்றும் தான், உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியையும், பூரண எழுச்சியையும், பொலிவான வளர்ச்சியையும் அளிப்பனவாகும். அந்தப் பூரணம் பெற்ற உடலுக்கே மெய்ப்பை என்று பெயர்.

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே!

(திருமந்திரம் - 794)

உடம் + பை = ஒருசேர பைகளை வளர்த்தேன். அதாவது மெய்ப்பைக்குள்ளே இருக்கும் ஊற்றுப்பை, காற்றுப்பை,

சோற்றுப்பை மூன்றையும் திடமாக வளர்த்து, எனது உயிரை வளர்த்தேன் என்கிறார் திருமூலர்.

உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்பினை யானிருந்து ஓம்புகின்றேனே!

என்று தொடர்ந்து கூறுகிறார் திருமூலர். உடம்பினுக் குள்ளே உள்ள உறுபொருள் என்ன? அதுதான் நலம் எனும் நிறைபொருள்.

நோதலும், அது தணிதலும், அவற்றோரன்ன சாதலும் உடலுக்கு அமைந்த பாடுகள். அந்தப் பாடுகளும் கேடுகளும் புறம்போகுமாறு விலக்கி, வாழுகிற வளமான நிலையை விளக்கி, மக்களைக் காப்பதுதான் உடல்நலவியல் ஆகும்.

உடல் நல இயல் என்றால் உடல் நலம் பற்றிய இலக்கணம். உடல் நலத்திற்கேற்ற ஒழுக்கம் என்றும் கூறலாம்.

உடல் நலவியல் என்றால், உடல் நலம் பற்றிய பெருமை. (இயல் = இலக்கணம்), (வியல் = பெருமை) என்றும் பேசலாம்.

உடல்நலம் காக்கும் ஒழுக்கமும், உடல் நலம் சேர்க்கும் பழக்கமும் மனித தேவை மூன்றுக்குள் அடக்கம் என்பார்கள்.

இருக்க இடம், உடுக்க உடை, சுகிக்க உணவு.

இந்த மூன்றும் தான் சமுதாய அந்தஸ்தை அளிக்கிறது என்பது சம்பிரதாயம். அத்துடன், செளகரியமான ஆமோதிப்பும் கூட.

இருக்கும் இடத்தை வீடு என்றனர். வீடு என்றால் சொர்க்கம் என்றும், இன்பம் என்றும் கூறினர்.

செல்வம், புலனே, புணர்வு, விளையாட்டு
அல்லல் நீத்த உவகை நான்கு

என்று தொல்காப்பியர் கூறுகிறார்.

செல்வம் என்றால் பொருள் என்றும், புலன் என்றால் ஐம்புலன் என்றும், புணர்வு என்றால் உடலுறவு என்றும், விளையாட்டு என்றால் விரும்பியது போல ஓடி ஆடி மகிழ்வது என்றும் பொருள் கூறுகின்றார்கள்.

இன்னல் தரும் பொருளை ஈட்டுதலும் துன்பமே
அன்னதனைப் பேணுதலும் துன்பமே - அன்னது
அழித்தலும் துன்பமே அந்தோ பிறர்பால்
இழத்தலும் துன்பமே யாம்!

என்று நீதி வெண்பா பாடுகிறது.

புலன்களை ஐந்து தலை நாகம் என்றும், ஆங்கார முதலைகள் என்றும், கட்டுக்கடங்காத வேட்டை நாய்கள் என்றும், மக்கள் பதறும்போது, அல்லல் நீத்த உவகை எப்படி வரும்?

'அண்டம் சுருங்கில் ஆக்கைக்கு அழிவில்லை' என்று திருமூலரும், 'விந்து விட்டவன் நொந்து கெட்டான்' என்று பழமொழியும் புணர்வின் பேரழிவு சக்தியை, பெருமூச்சுடன் புலம்புவதையும் நாம் காண்கிறோம்.

ஆக, விளையாட்டு என்பது விளைந்த இயக்கம், செம்மையான செயல்பாடு, மனம் விரும்புகிற வினைகள், உடல்நலம் பேணும் பயிற்சிகள் என்பதால், விளையாட்டே இன்பம் தரும் காயகற்பம் என்றும் நாம் கூறலாம்.

உடலுக்கு நலமும், மனதுக்கு இன்பமும் வேண்டும் என்கிறபோது, உடலுக்கு நலம் எப்படி வரும் என்பதற்கு

முன்பாக, உடலின் அமைப்பையும் நாம் தெரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

இயற்கை அமைப்பின் அடிப்படை நிலம். அதற்கு மேலே நீர். நீருக்கு மேலே நெருப்பு. நெருப்புக்கு மேலே காற்று. காற்றுக்கு மேலே வானம் என்ற பஞ்ச பூதங்களால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இதே அமைப்புதான் உடலுக்கும் பொருந்தி நிற்கிறது. பாதங்களிலிருந்து தொடை வரை உள்ள பகுதி நிலம். வயிற்றுப் பகுதி நீர். நெஞ்சுப் பகுதி நெருப்பு. மிடற்றுப் பகுதி காற்று. நெற்றிக்கு மேற்பட்ட பகுதி வானம்.

தாங்கும் பகுதியான நிலம், ஞானப் பகுதியான வானம் தவிர, உடல் முழுவதையும் ஆள்கின்றனவாக இருப்பவை வெப்பம், வளி, தண்ணீர்.

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளி முதலா எண்ணிய மூன்று

இம்மூன்றும் உடலில் மிகினும், குறையினும் நோய் சாடும். வேதனை கூடும். நலம் கெடும் என்கிறார் வள்ளுவர்.

98.4 டிகிரிக்கு மேல் உடல் வெப்பம் ஏறினால் காய்ச்சல். குறைந்தால் குளிர், ஜன்னி வரும்.

காற்று குறைந்தால் உயிர்ப்பு சக்தி அழியும். காற்றாகிய வாயு அதிகமானால் வாய்வுத் தொல்லை.

தண்ணீர் அளவு அதிகமானால் சீதம். குறைந்து போனால் சேதம். உடல் வற்றி வதங்கிப் போகும்.

இந்த மூன்றும் உடலில் அளவாக வைத்திருக்க உதவுவது தான் உடல் நலவியலாகும்.

உடல் நலம் காக்க உதவுவது உணவு, உறக்கம், உழைப்பு.

உணவு

உண் + அவு என்று உணவு எனும் சொல் பிரிகிறபோது, ரசித்து விரும்பி உண் என்ற பொருளைத் தருகிறது. (உண்=ரசித்து, அவு=விரும்பி).

ஆனால் மக்கள் எல்லோரும் உணவாக சாப்பிடாமல், சாப்பாடு என்று சொல்லித்தான் சாப்பிடுகின்றனர். சாப்பாடு என்றால் மரண அடி என்று அர்த்தம். சாகடிக்கக்கூடிய பாடுகளைத்தான் சாப்பாடு உண்டாக்குகிறது.

பிண்டம் சுருங்கில் பிராணன் நிலை பெறும்.

'உண்டி சுருங்குகிற உபாயம் பலவுள' (திருமூலர்). (பிண்டம் என்றால் உடல் சதை. உபாயம் என்றால் இன்பம்).

வயிற்றை நிரப்பிக் கொண்டே இருப்போரின் ஆத்மா வதைபட்டு விதைகிறது என்று பாடுகிறது அறநெறிச்சாரம்.

வயிறு நிறைக்குமேல் வாவின் மிகக்கூறி
செயிரிடைப் பாடெய்துமார் சீவன்.

கொஞ்சமாக உண்ணுங்கள். நிறைய உண்ணலாம் என்று சீனப்பழமொழி சொல்கிறது. அரை வயிற்று அளவுக்கு உண்டால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். அதிகநாள் வாழலாம். அப்பொழுது உண்ணும் அளவு அதிகமாகத்தானே அமைகிறது.

ஒரு மனிதன் ஓராண்டு காலத்தில் அரைடன் (500 கிலோ) உணவு சாப்பிடுவதாக ஒரு கணக்கு. இதற்கும் மேலே டன் அளவு கூடுகிறபோது, எமன் எட்டிப்பார்த்து கை கோர்த்துக் கொள்கிறான்.

அதையே திருமூலர் **மிதா அசனி** என்றார். மிதமான அளவு உண் என்றார். மிதா அசனியாளர்களே சுகாசனியாகிறார்கள்.

உடம்புக்குப் பாதகமான ஏழு காரியங்களில், போஜனப் பிரியம் என்பது பொல்லாதது என்று வேதங்கள் வியாகூலப் படுகின்றன.

நமது நாக்கில் 9000 சுவை நரம்புகள் இருப்பதால்தான், வயிற்றுக்குப் பாடுகளும் வாழ்வுக்குக் கேடுகளும் விளைகின்றன. உணவடக்கம் என்பது உணர்வடக்கம் ஆகும்.

உறக்கம்: உற என்றால் பொருந்த, கம் என்றால் சந்தோஷம். சந்தோஷம் பொருந்த ஓய்வெடுக்கும் நிலைக்கே உறக்கம் என்று பெயர்.

எவன் நலம் உள்ளவன் என்பதற்கு, இரண்டு வாக்கியங்களில் இலக்கணம் அமைத்துத் தந்திருக்கிறார்கள் நமது முன்னோர்கள். எவன் படுத்தவுடன் உறங்குகிறானோ அவன் பாக்கியவான். எவன் தூங்கி விழித்ததும் காலைக் கடனை முடிக்கிறானோ அவனே பாக்கியவான்.

படுத்தவுடன் உறங்குகிறவனுக்கு கவலைகள் கிடையாது. எழுந்தவுடன் காலைக்கடன் முடிப்பவனுக்கு உடலில் கோளாறுகள் கிடையாது. நல்ல மனமும் நல்ல உடலும் தானே நல்ல நலத்திற்கு இலக்கியம்.

முட்டாளுக்கு எட்டு மணி நேரம் தூக்கம் என்று ஒரு பழமொழி. படுக்கையறைக்குள் பிரச்சினைகளைக் கொண்டு செல்பவன் படுத்து படுத்து புரள்வானே தவிர, அடுத்து உறங்க மாட்டான்.

சிந்திக்காத முட்டாள்போல, சாந்தத்துடன் தூங்க வேண்டும். ஏன் தூக்கம் எட்டுமணி நேரம் வேண்டும்?

ஐந்து அல்லது ஆறு மணி நேரம் தூங்குகிறபோது இதயத்திற்கு ஓய்வு, பகல் நேர உழைப்பில் பங்கப்பட்டுப் போன கோடிக்கணக்கான செல்கள், மீண்டும் உருவாக்கப்படு கின்றன. புது செல்கள், புதிய தெம்புடன் நரம்புகள் புத்துணர்ச்சி, களைப்பு, நீங்கி எழுச்சி.

எப்படி உறங்க வேண்டும்? வள்ளுவர் இப்படிக் கூறுகிறார்.

செத்துப் போனது போல உறங்கவேண்டும். அப்படி தூங்கி விழிக்கும்போது, பிறப்பாகிய புதுமையும் புத்துணர்ச்சி யும் ஏற்படுகிறது.

உறங்குவது போலும் சாக்காடு, உறங்கி
விழிப்பது போலும் பிறப்பு

நன்றாகத் தூங்கத் தெரிந்தவனும், தூங்க முடிந்தவனும் தான் வாழ்க்கையில் வற்றாத இன்பங்களைப் பெறுகிறான்.

உழைப்பு உழைப்பு என்றதும் மக்களுக்கு உறுத்தல்தான் உண்டாகிறது. அப்படி ஒரு வெறுப்பு உழைப்பின் மீது. உழைக்கப் பிறந்ததுதான் உடல் என்பதை அறியாமல், எல்லோரும் உழப்புகின்றார்கள். குழப்புகின்றார்கள்.

பயன்படுத்தப்படாத இரும்பு துரு பிடித்து இற்றுப் போவதுபோல, உழைக்காத உடம்பு நலிந்து, மெலிந்து, நைந்து நாறி வெற்றுடம்பாகிப் போகிறது.

உழைப்பு என்றாலே சம்பாதித்தல் என்பது அர்த்தம். உழைப்பவனுக்கு உடலில் சோம்பல் போகிறது. சக்தி நிறைகிறது. முகத்திலே பொலிவும் தெளிவும் உண்டாகிறது. வலிமைமிகுகிறது.

உழைப்பவனுக்கு எப்போதும் ஊதியமாக உற்சாகமும், பொருளும் கிடைக்கிறது.

ஒருவர் ஏன் சீக்கிரமாக முதுமை அடைந்து விடுகிறார் என்றால், அவருக்கு உழைப்பின்மையே காரணம். முதுமை எப்படி ஏற்படுகிறது? உழைக்காதவன் முதுகில் ஏறி எப்படி சவாரி செய்ய முடியும்?

1. உழைக்காதவன் இதயமானது, இறைக்கும் சக்தியை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இழந்து வருகிறது (6முதல் 8 விழுக்காடு), இரத்த ஓட்டம் உடலுக்குள் குறைகிறபோது செல்கள் எல்லாம் சீரழிவுக்குள்ளாகின்றன.

2. இரத்த ஓட்டம் சீராக இல்லாததால், இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்பட்டு விடுகிறது (5முதல் 6 விழுக்காடு)

3. உடலிலுள்ள தசைகள் இறுக்கம் குறைந்து வலிமையை இழக்க, உடலில் நிமிர்ந்து நிற்கும் ஆற்றல் குறைய, தொய்வும் நொய்வும் உண்டாகி தொள தொள வாக்கி தள்ளாடவைக்கிறது.

4. இரத்தக் குழாய்களின் விரிந்து சுருங்கும் இயல்பு குறைந்து. விறைப்புத் தன்மை ஏற்பட்டு, உடல் சக்தியை வீணடித்து விடுகிறது.

5. உயிர்க்காற்றை சுவாசிக்கும் ஆற்றல் குறைந்து போகவே, உயிர்ப்பு சக்தி குறைவதால், உடலுக்கு வயதுக்கு மீறிய வயோதிகத் தோற்றத்தை உண்டாக்கி விடுகிறது.

உழைப்பை மறந்தவர்க்கெல்லாம் இழப்புகள் அதிகம். அதனால்தான் உடற்பயிற்சிகளை நமது முன்னோர்கள் உருவாக்கினார்கள்.

உடற்பயிற்சி அப்படி என்னதான் செய்கிறது? உதவுகிறது.

1. உடலிலுள்ள வெப்பத்தை சீராக சமப்படுத்துகிறது.

2. வியர்வையை வெளியேற்றுவதன் மூலம் உடலைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது.

3. உடலில் உள்ள ஏறத்தாழ 11 காலன் அளவுள்ள தண்ணீரின் ஓட்டத்தைத் தடையில்லாமல் ஓடச் செய்து உடலைக் காக்க உதவுகிறது.

4. உயிர்க்காற்றின் அளவை காற்றுப் பைக்குள் அதிகமாக்கி, உறுப்புக்களை புத்துணர்ச்சி கொள்ள வைக்கிறது.

5. வெளியில் திரிகின்ற வளியை இழுத்து, வயமாக அடக்கி, பளிங்கொத்துக் காயத்தை பளபளப்பாக்கி, தோற்றத்தில் ஏற்றமுறச் செய்கிறது.

6. வளி முதலாக மூன்றையும் வயப்படுத்தி, நெறிப்படுத்தி, சுகப்படுத்தி, பலப்படுத்துகிற நற்பணி மன்றமாக உடற்பயிற்சி உலா வருகிறது.

கிராமியப் பழமொழி ஒன்று உடல் நலத்திற்கு உதவுகிற பழக்க வழக்கத்தை உறுதிப்படுத்திக் கூறுகிறது.

ஓரடி நடவேன், ஈரடி கிடவேன்
இருந்து உண்ணேன், கிடந்து உறங்கேன்

உச்சி வெயிலில் நிழல் ஓரடி இருப்பது போன்ற வேளையில் நடக்க மாட்டேன். வெப்பத்திலிருந்து காத்துக் கொள்வேன்.

ஈரத்தில் இருந்து என் சீத நிலையை கெடுத்துக் கொள்ள மாட்டேன். (தண்ணீரின் குளிர்ச்சியிலிருந்து காத்துக் கொள்வேன்)

உழைக்காமல் இருந்து உண்ண மாட்டேன். உழைக்கும் போது தான் உயிர்ப்பு சக்தியும் ஜீரண சக்தியும் நிறைவதால், காற்றினை கையகப்படுத்தி சக்தி பெறுவேன்.

தூக்கம்தான் பெரிதென்று, சோம்பித் திரியேன். கிடந்து உறங்க மாட்டேன்.

இப்படியாக, உடலைப் பொருள்போல் நினைத்து, பொன்போலக் காத்து வருகிறபோது, உடலுக்கு நலம் பெருகும். வியாபிக்கின்ற தீயான, வியாதியானது விலகி ஓடும்.

நலிவு தருகிற நல்குரவு எனும் வெறுமையானது, உடலை அண்ட விடாமல் அகற்றி ஓட்டும்.

வாய்ப்பைக் கருதி அடங்கிக் கிடக்கின்ற நோய்க் கூட்டம், உடலுக்குள் ஊடுருவாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

உடற்பயிற்சி செய்து உடல்நலம் பேணுவோம். உலகில் பேரின்பம் காணுவோம். இதை உறுதியாக ஏற்று வாழ இன்றே சபதம் பூணுவோம்.



1937 - 2001

விளையாட்டுத்துறை இலக்கியத்தின் தந்தை என்றும், பல்கலைப் பேரறிஞர் என்றும் பாராட்டப்படுகின்ற, **டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா** அவர்கள், விளையாட்டுத்துறை தமிழ் இலக் கியத்தின் வளர்ச்சிக்கான பணியைத் தனது வாழ்வின் இலட்சியமாகக் கொண்டு பணியாற்றினார்.

திருமூலர், திருவள்ளுவர், வள்ளலார் போன்றவர்களுக்குப் பிறகு, தேகத்தின் தெய்வாம்சம் பற்றி மக்களிடையே, மகிமையை வளர்க்கும் விளையாட்டுத்துறை இலக்கியப் பணியை புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், வானொலி, தொலைக்காட்சி மூலமாக கடந்த நாற்பது ஆண்டுகளாக செய்து வந்தார்.

விளையாட்டு பற்றிய கட்டுரை, கவிதை, சிறுகதைகள், நாவல் மற்றும் தனி மனித முன்னேற்றம் பற்றிய அறிவு நூல்கள், ஆய்வு நூல்கள் என இதுவரை 150க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டுத் துறையில் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு உண்டாகவும், விருப்பத்துடன் பங்கேற்கவும் உதவும் வண்ணம், 25 வருடங்களாகத் தொடர்ந்து '**விளையாட்டுக் களஞ்சியம்**' என்ற மாத இதழை (1977 முதல்) நடத்தி வந்தார்.

விளையாட்டு இசைப் பாடல்கள், உடற்பயிற்சிக்கான இசை ஒலி நாடா போன்றவற்றை மாணவ, மாணவியருக்காக இயக்கி, இசையமைத்து, தயாரித்து வெளியிட்டிருக்கிறார்.

விளையாட்டின் சிறப்பை வெளிப்படுத்த, '**ஓட்டப்பந்தயம்**' எனும் திரைப்படத்தைத் தயாரித்துத் திரையிட்டுள்ளார்.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் முதன் முதலாக விளையாட்டுத் துறையில் ஆய்வறிஞர் (Ph.D.) பட்டம் பெற்றவர் என்ற பெருமை இவருக்கு உண்டு.

அழகப்பா கலைக்கல்லூரி (காரைக்குடி), வித்யாமந்திர், TVS நிறுவனங்கள், ஒய்.எம்.சி.எ. கல்லூரி, சென்னை முதலிய புகழ் வாய்ந்த நிறுவனங்களில் பணியாற்றிய அனுபவம் பெற்றவர்.

இவரது மூன்று நூல்கள் தேசிய விருதும், ஒரு நூல் தமிழ்நாடு அரசின் பரிசினையும் பெற்றுள்ளது.